

## Hyppien koulupäivä aktiivisemmaksi

Suomen Voimisteluliiton Rope Skipping kouluille -kehittämisprosessi

Anniina Termonen

Opinnäytetyö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulu-  
tusohjelma

2016



<b>Tekijä(t)</b> Anniina Termonen	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Opinnäytetyön otsikko</b> Hyppien koulupäivä aktiivisemmaksi Suomen Voimisteluliiton Rope Skipping kouluille -kehittämisprosessi	<b>Sivu- ja lii-tesivumäärä</b> 57+ 7
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Rope Skippingiä alakoulujen käyttöön ja kerätä tietoa sen toimivuudesta ja innostavuudesta alakouluikäisten aktivointikeinona. Muita tavoitteita oli selvittää millainen materiaali Rope Skippingistä toimisi kouluilla ja millä tasolla lasten naruhyppelyn osaaminen on nykypäivänä.</p> <p>Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Suomen Voimisteluliiton kanssa. Muita yhteistyökumppaneita kehittämisprosessin aikana olivat Espoon Taavinkylän alakoulu ja Lahden Kärpäsen alakoulu. Työ perustuu Suomen Voimisteluliiton keväällä 2017 alkavaan Tunti lisää liikuntaa ja voimistelu osaksi koulupäiviin -prosessiin, jonka yhtenä tavoitteena on tuoda Rope Skipping Suomeen kouluille ja tuottaa Rope Skipping -materiaalia koulujen käyttöön aktivoimaan lapsia ja nuoria. Taustalla on lasten ja nuorten liikunta aktiivisuuden väheneminen. Opinnäytetyö toimi prosessin käynnistäjänä ja taustatiedon keräämisessä jatkokehittelyä varten.</p> <p>Opinnäytetyössä tehty Rope Skipping kouluille -kehittämisprosessi alkoi elokuussa 2016. Opinnäytetyön osalta kehittämisprosessi päättyi lokakuun puolessa välissä 2016, mutta isompi Rope Skippingin -kehittämisprosessi jatkui kuitenkin tämän jälkeen Voimisteluliitossa.</p> <p>Kehittämisprosessiin kuului Rope Skipping -näytetuntien pitäminen Espoon Taavinkylän alakoulun viidesluokkalaisille ja Lahden Kärpäsen koulun yhdelle kolmosluokalle, jonka jälkeen molemmat testiryhmät saivat käyttöönsä Rope Skipping materiaalia ja hyppynaruja kahden viikon ajaksi. Kahden viikon kokeilujaksosta kerättiin palautetta oppilailta ja opettajilta palauttekyseilyn ja haastatteluiden avulla Rope Skippingin toimivuudesta ja innostavuudesta. Näiden lisäksi tietoa kerättiin havainnoimalla näytetunteja ja oppilaiden suhtautumista Rope Skippingiin.</p> <p>Tulosten perusteella voidaan todeta Rope Skippingin soveltuvan koulumaailmaan ja sillä olevan potentiaalia alakoululaisten aktivointikeinona. Pojille tulisi vielä erityisesti kehittää heitä kiinnostavia elementtejä Rope Skippingiin, jotta heidätkin saataisiin mukaan lajin pariin. Esimerkiksi erilaiset kilpailut ja välineet voitaisiin yhdistää lajiin. Kahden viikon kokeilujakson aikana suurin osa oli kokeillut Rope Skippingiä ja osa innostunut paljon. Kuitenkin osa oppilaista piti sitä tylsänä eikä ollut kokeillut tai kokeilisi enää jatkossa. Näytetunnit koettiin erityisen toimivaksi tavaksi esitellä ja innostaa lapsia kokeilemaan lajia. Materiaali toimisi parhaiten näytetuntien tukena ja sen tulisi olla mahdollisimman helppoa ja valmista käytettäväksi.</p> <p>Näytetunteja tullaan järjestämään koulukiertueen avulla keväällä 2017 ympäri Suomea ja lajia onkin tarkoitus levittää kokeilukulttuurin hengessä niin kouluille kuin seuroihin. Suunnitteilla on myös Rope Skipping -materiaalia koulujen käyttöön. Tavoitteena on tuoda laji Suomeen ja saada Rope Skippingistä aktivointikeino erityisesti koulujen välitunneille.</p>	
<b>Asiasanat</b> Rope Skipping, lasten liikunta, aktiivisuus, koululiikunta, välituntiliikunta	

# Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Suomen Voimisteluliitto .....	3
2.1	Tunti lisää liikuntaa ja voimistelu osaksi koulupäiviin -prosessi .....	3
2.2	Rope Skipping.....	4
3	Liikunnan ja Rope Skippingin terveyttä edistävät vaikutukset alakouluikäisillä .....	6
3.1	Liikunnan fyysiset vaikutukset .....	6
3.2	Hyppynaruharjoittelun ja Rope Skippingin fyysiset vaikutukset .....	8
3.3	Liikunnan psyykkiset vaikutukset.....	9
3.4	Liikunnan sosiaaliset vaikutukset .....	9
3.5	Liikunta ja oppiminen .....	11
4	Rope Skipping tukemassa lasten liikuntaa ja aktiivisuutta .....	12
4.1	Alakouluikäisen lapsen liikuntasuositukset ja niiden toteutuminen.....	13
4.2	6 – 12-vuotiaan lapsen liikunnallinen kehitys.....	15
4.3	Liikunnalliset ja motoriset perustaidot.....	16
5	Lisää aktiivisuutta kouluille Rope Skippingin avulla .....	19
5.1	Välituntiliikunta .....	21
5.2	Naruhyppelyn opetus kouluissa .....	22
5.3	Teknologian hyödyntäminen alakouluikäisten aktivoinnin keinona .....	22
5.4	Liikkuva koulu .....	23
6	Opinnäytetyön tavoitteet.....	24
7	Kehittämisprosessin vaiheet ja kuvaus .....	25
7.1	Kehittämisprosessin suunnittelu ja eteneminen.....	26
7.2	Tutkimus- ja tiedonkeruumenetelmät .....	28
7.3	Koulujen rekrytointi .....	30
7.4	Näytetyntien ja testimateriaalin suunnittelu .....	30
7.5	Näytetunnit ja kokeilujakso kouluilla .....	31
7.6	Oppilaiden palautekyselyn ja opettajien haastattelun suunnittelu ja toteutus .....	33
7.7	Tulokset .....	34
7.7.1	Havainnot.....	34
7.7.2	Oppilaiden palautekyselyn tulokset .....	35
7.7.3	Opettajien haastatteluiden tulokset .....	39
8	Pohdinta.....	43
8.1	Kehittämisprosessin vaiheiden onnistuminen ja tulosten luotettavuus.....	45
8.2	Kehittämisehdotukset.....	48
8.3	Opinnäytetyön vaikuttavuus ja jatkosuunnitelmat .....	49
	Lähteet .....	51
	Liitteet.....	58

Liite 1. Näytetunnin tuntisuunnitelma.....	58
Liite 2. Testimateriaali .....	59
Liite 3. Oppilaiden palautekysely .....	62
Liite 4. Opettajien haastattelun kysymykset.....	64

# 1 Johdanto

Viimeisen parin vuosikymmenen aikana lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja fyysisessä kunnossa on havaittu isoja muutoksia. Koulupäivät ovat suureksi osaksi istumista ja reipasta liikuntaa koulupäivän aikana kertyy liian vähän. (Heinonen 12.11.2015.) Etenkin lasten omaehtoiseen arkiliikuntaan tulisi panostaa enemmän sillä sen määrä on vähentynyt (Jaakkola 2014, 17). Huolestuttavaan tilanteeseen on puututtu ja lasten liikunnan edistämiseksi on perustettu erilaisia hankkeita, joiden avulla pyritään lisäämään aktiivisuutta etenkin koulupäiviin. Liikkumattomuus uhkaa kansanterveyttä ja hyvinvointia ja Valtion Liikuntaneuvosto korostaakin liikunnan edistämällä olevan suurempaa tarvetta kuin koskaan aiemmin. (Valtion liikuntaneuvosto 18.12.2013.)

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Suomen Voimisteluliitto, joka haluaa omalta osaltaan olla tukemassa ja kehittämässä lasten ja nuorten liikuntaa. Voimisteluliiton tavoitteena on viedä kouluille voimistelun uusia trendikkäitä lajeja ja tätä kautta saada koululaisia aktivoitua liikkumaan. Koululaisten aktivoimiseksi on kehitteillä erilaisia materiaaleja ja tapoja, joita voidaan viedä koulumaailmaan. Voimisteluliiton kautta Suomeen on tulossa uusi laji Rope Skipping vuoden 2017 aikana. Voimisteluliitto haluaa viedä lajia ensisijaisesti kouluille ja lähtökohtana opinnäytetyölle oli tarve kehittää Rope Skippingiä sopivaksi kouluille ja kerätä tietoa Rope Skippingistä tehtävää materiaalia varten, jota koulut voivat hyödyntää oppilaiden aktivoinnissa ja opetuksessa (Lappalainen 8. – 10.2016; Suomen Voimisteluliitto 2016.)

Opinnäytetyössä puhutaan sekä naruhyppelystä että Rope Skippingistä. Naruhyppelyllä tässä työssä tarkoitetaan yleistä naruhyppelyä, jota on harjoitettu vuosisatoja ympäri maailmaa. Rope Skippingillä puolestaan tarkoitetaan Richard Cendalin kehittämää urheilulajia, jolla on oma kansainvälinen lajiliitto ja lajin omia kilpailuja sekä lajille ominaisia piirteitä ja muotoja.

Opinnäytetyön teoriaosuus rakentuu vetoketjumallin mukaan. Osassa teoriaosuutta on aluksi kerrottu otsikon mukaisesti käsiteltävän aiheen teoriaa ja sen jälkeen tiivistetty Rope Skippingin hyötyjä käsiteltävään aiheeseen. Tällä pyritään tuomaan esille Rope Skippingin tuomia hyötyjä lasten aktivoinnin kannalta ja peilata niitä teoriaan.

Opinnäytetyön päätavoitteena on kehittää Rope Skippingiä aktivointikeinoksi alakouluille ja kerätä tietoa sen toimivuudesta ja innostavuudesta. Tavoitteena on selvittää millä tavoin Rope Skipping saataisiin parhaiten kouluille. Muita tavoitteita on selvittää millainen materiaalia Rope Skippingistä toimisi kouluilla parhaiten tulevia Voimisteluliiton julkaisemia

materiaaleja varten. Yhtenä tavoitteena on myös selvittää naruhyppelyn osaamisen nykytilaa kouluissa. Näiden tavoitteiden pohjalta lähdettiin kehittämään Rope Skippingiä ja etsimään keinoja tuoda se alakouluille.

## **2 Suomen Voimisteluliitto**

Suomen Voimisteluliitto on yksi Suomen suurimmista lajiliitoista. Tyttöjen ja naisten liikuttajista se on suurin lajiliitto. Jäsenseuroja Voimisteluliitossa on noin 370 ja harrastajia seuroissa yhteensä noin 122 000. Lajiliiton toiminta on jaettu alueittain kuuteen eri alueeseen jotka ovat Etelä-Suomi, Länsi-Suomi, Pohjanmaa, Pohjois-Suomi, Savo-Karjala ja Sydän-Suomi. Voimisteluliitto tarjoaa harrastajilleen niin harrasteliikuntaa kuin myös kilpailutoimintaa, joka tähtää huippuvoimisteluun. Kilpailutoimintaa Suomen Voimisteluliitto järjestää kahdeksassa eri lajissa jotka ovat akrobativoimistelu, joukkuevoimistelu, kilpa-aerobic, miesten telinevoimistelu, naisten telinevoimistelu, rytminen voimistelu, TeamGym ja trampoliinivoimistelu. (Suomen Voimisteluliitto 2015a.)

Visiona Voimisteluliitolla on, että voimistelu on innostavin liikuntaharrastus ja haluttua urheilua, jota voi harrastaa hyvässä seurassa. Visiona on myös olla laadukkaita lajiliittoja, jotka menestyvät myös arvokilpailuissa. Missio on edistää kaikenikäisten niin harrasteliikkujien kuin kilpaurheilijoiden voimistelua terveyttä edistäen ja tarjoten iloa ja elämyksiä. Voimisteluliitto tukee myös seurojen voimistelu- ja vapaaehtoistoimintaa. Voimisteluliitolla on selkeät arvot jotka ovat ilo ja elämykset, onnistuminen ja menestyminen sekä yhdessä tekeminen. (Suomen Voimisteluliitto 2015a.)

Lapsille on tarjolla ympäri suomea useita erilaisia Voimisteluliiton jäsenseurojen tarjoamia voimistelutunteja. Voimisteluliitto tarjoaa mahdollisuuden harrastaa voimistelua eri tasoilla. Voimistelua voi harrastaa perheen kanssa perheliikunnassa, harrasteryhmässä tai kilpailuihin tähdäten jonkin voimistelulajin parissa. Voimistelun avulla lapsi tai nuori voi saada läpi elämän kestävän innostuksen liikuntaan. (Suomen Voimisteluliitto 2015b.)

### **2.1 Tunti lisää liikuntaa ja voimistelu osaksi koulupäiviin -prosessi**

Suomen Voimisteluliitossa alkaa vuonna 2017 Tunti lisää liikuntaa ja voimistelu osaksi koulupäiviin -prosessi, jonka tavoitteena on tuoda voimistelu osaksi koulupäivää ja aktivoita sitä kautta lapsia ja nuoria liikkumaan enemmän koulupäivän aikana. Prosessin tausta perustuu lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen. Voimisteluliitto haluaa omalta osaltaan olla tukemassa lasten ja nuorten liikuntaa ja sen kehittämistä. Tavoitteena on myös saada kouluille kiinnostavia matalankynnyksen trendikkäitä voimistelulajeja kuten Rope Skipping. Prosessi on kolmevuotinen ja toimintaa lähdetään toteuttamaan kokeilukulttuurilla. Yhtenä tavoitteena onkin tuoda Rope Skipping kouluille ja sitä kautta hyppynarut takaisin koulujen välitunneille. Yhteistyötä liikunnan lisäämiseksi kouluissa tehdään muun muassa Liikkuva koulu -ohjelman, Liikunnan ja terveystiedon opetta-

jat ry:n sekä Nuorten Akatemian Oma valinta -hankkeen kanssa. (Lappalainen 8. – 10.2016; Suomen Voimisteluliitto 2016.)

## 2.2 Rope Skipping

Rope Skipping eli naruhyppely on maailmalla suuren suosion saavuttanut laji (International Rope Skipping Federation 2015a). Rope Skippingissä suoritetaan erilaisia liikkeitä ja liikesarjoja hyppynarulla hyppien. Eri naruilla voidaan tehdä myös nopeutta vaativia hyppyjä (Speed steps). Narulla voidaan tehdä mitä tahansa liikkeitä ja temppuja, mitä voidaan yhdistää hyppelyyn. Hyppynaruja on erilaisia ja eripituisia ja niillä voidaan tehdä erilaisia pyöryksiä ja hyppyjä. Single Rope eli yksin hyppely suoritetaan lyhyellä narulla, jota hyppii yleensä yksi henkilö. Joissain hyppyissä hyppijöitä voi olla kuitenkin jopa kaksi tai useampia. Hyppynarulla voidaan tehdä eri taitotasoja vaativia liikkeitä ja temppuja. Long Rope tarkoittaa yhtä pitkää narua, jota pyörittää kaksi henkilöä ja hyppii yksi tai useampi henkilö. Pitkän narun sisällä voidaan hyppiä muilla naruilla, jolloin vaikeustaso nousee. Double Dutch on tekniikka, jossa kaksi henkilöä pyörittää kahta pidempää narua ja hyppijöitä voi olla yksi tai useampia. Tämä tekniikka on vaikeustasoltaan haastavampi kuin Single Rope ja Long Rope. (International Rope Skipping Federation 2004; Rope Skipping Canada 2016a.) Näiden tekniikoiden lisäksi on paljon muita erilaisia tapoja hyppiä narulla ja yhdistellä eri naruja hyppyissä ja tempuissa. Rope Skipping antaa myös mahdollisuuden keksiä omia hyppyjä ja liikkeitä narulla ja yhdistellä eri hyppyjä ja temppuja sarjoiksi. Eri-laiset narut mahdollistavat moniin erilaisiin variaatioihin, joissa käytetään eri naruja sekaisin samassa suorituksessa. (International Rope Skipping Federation 2004.)

Naruhyppely yhdistetään usein lasten peleihin ja leikkeihin (Rope Skipping Canada 2016a). Se on vanha laji, jota on harrastettu jo vuosisatoja ympäri maailmaa. Rope Skipping lajina keksittiin kuitenkin vasta myöhemmin, 1900-luvun loppupuolella. Amerikkalainen jalkapalloilija Richard Cendali aloitti naruhyppelyn omassa treeniohjelmassaan valmentajansa kehotuksesta. Perushyppely kävi tylsäksi ja hän alkoi kehitellä uusia liikkeitä. Cendalin työskennellessä liikunnanopettajana hän kokeili naruhyppelyä opetuksessa. Oppilaat innostuivat siitä ja alkoivat keksiä uusia hyppyjä ja temppuja eripituisilla naruilla. Näin syntyi Rope Skipping. 1970-luvun alussa Cendali lähti levittämään lajia koko USA:han ja myöhemmin maailmalle. Hänen oppilaansa kokosivat Rope Skipping Display Team nimisen ryhmän, joka kiersi maailmaa yhdessä Cendalin kanssa. Tämän seurauksena perustettiin International Rope Skipping Organisation (IRSO), jonka nimi on myöhemmin vaihdellut, mutta nykyisin se kantaa nimeä International Rope Skipping Federation (FISAC-IRSF). Tämän kansainvälisen lajiliiton alle kuuluu useita eri maiden lajiliittoja.



(International Rope Skipping Federation 2015a; International Rope Skipping Federation 2015b.)

Kansainvälinen lajiliitto FISAC-IRSF järjestää myös Rope Skippingin maailmanmestaruuskilpailuja. Ensimmäinen kilpailu järjestettiin Australiassa 1997. Kilpailut ovat kasva-  
neet joka vuosi ja viimeisimmässä maailmanmestaruuskilpailussa osallistujamaita oli jo 30. (International Rope Skipping Federation 2015a.) Kilpailuissa urheilijat kilpailevat yksilönä Single Rope -narulla ja ryhmänä joko Single Rope -, Long Rope - tai Double Dutch naruilla. Freestyle ohjelmassa hyppijällä on aikaraja, jonka aikana hän suorittaa yhdistelmän eri liikkeitä joka kategoriasta. Kategoriat ovat footwork, strength, multiple unders ja rope manipulations. Monissa kilpailuissa nämä on yhdistetty koreografiaan ja musiikkiin. Speed osiossa kilpaillaan siitä kuinka monta hyppyä kilpailija pystyy suorittamaan tietyssä ajassa. Maailman ennätys 30 sekunnin ajalla on 200 hyppyä ja sen on tehnyt Jolien Kempeneer. (Rope Skipping Canada 2016a.) Rope Skippingistä järjestetään myös kansainvälisiä kouluille tarkoitettuja kilpailuja, joihin koulut voivat vapaasti osallistua (World Inter School Rope Skipping Championships 2016.)

### **3 Liikunnan ja Rope Skippingin terveyttä edistävät vaikutukset alakouluikäisillä**

Lasten ja nuorten terveystilasto koostuu samoista tekijöistä kuin aikuisilla ja näiksi tekijöiksi luokitellaan hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto, tuki- ja liikuntaelimistön kunto sekä sopiva paino (Fogelholm 2011, 79). Jokainen ihminen tarvitsee liikuntaa pysyäkseen terveenä ja lapset ja nuoret tarvitsevat liikuntaa erityisesti, sillä se on edellytys normaaliin fyysiseen kasvuun ja kehitykseen. Liikunta vaikuttaa ihmisen fyysiseen psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (Berg & Piirtola 2014, 32; Terve koululainen 2016a.)

Tutkimusten mukaan liikunnalla on monia terveyttä edistäviä vaikutuksia. Liikunta ehkäisee muun muassa sydän ja verenkiertoelimistön sairauksia, kohonnutta verenpainetta, ylipainoa, psyykkisiä sairauksia ja niiden oireita sekä parantaa veren rasva-arvoja ja aineenvaihduntaa. Positiivisia vaikutuksia on myös hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaan sekä tuki- ja liikuntaelimistön kuntoon. Liikunta ehkäisee myös monia sairauksia kuten tyypin 2 diabetesta, metabolista oireyhtymää, syöpää, nivelrikkoa ja osteoporoosia. (Jaakkola 2014, 17; Terve koululainen 2016a.) Liikunta vaikuttaa myös aivojen toimintaan ja tätä kautta sillä on positiivisia vaikutuksia oppimiseen (Opetushallitus 2012).

Suurin osa pitkäaikaissairauksista kehittyy kuitenkin vasta aikuisiällä ja siksi olisikin tärkeää, että lapsena ja nuorena opeteltu liikunnallinen elämäntapa jatkuisi myös aikuisena. Mitä pidemmälle nuori jatkaa liikunnan harrastamista nuoruudessaan, sen todennäköisempää on että liikuntaa harrastetaan myös aikuisiällä. Tämän vuoksi olisikin tärkeää auttaa nuoria jatkamaan liikuntaa läpi murrosiän, mikä takaisi paremman todennäköisyyden liikunnallisen elämäntavan säilymiseksi. (Fogelholm 2011, 84.)

#### **3.1 Liikunnan fyysiset vaikutukset**

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan elimistön kykyä suoriutua fyysisistä suorituksista. Fyysinen toimintakyky tarkoittaa myös kykyä suoriutua erilaisiin motorisiin perustaitoihin pohjautuvista liikuntasuorituksista sekä kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta vaativista tehtävistä. (EDU.fi 2016a.) Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden merkitystä on vaikeampi tutkia kuin aikuisten, sillä se on monipuolinen ilmiö. Vielä ei ole keksitty mittaria jolla kaikki asiat saataisiin mitattua. (Fogelholm 2011, 82; Sääkslahti 2015, 143.) Aikuisten fyysistä kuntoa voidaan tutkia väestötasolla sairauksia ja kuolleisuutta seuraten. Lapsia ja nuoria ei voida tutkia kuitenkaan samalla tavalla kuin aikuisia. Viitteitä löytyy siitä, että aikuisten pitkäaikaissairauksien riskitekijöihin vaikuttavia liikunnan terveysvaikutuksia voidaan havaita myös lapsilla, mutta ei yhtä selvästi kuin aikuisilla. (Fogelholm 2011, 82.) Eri

tutkimukset vahvistavat sen, että lapsena ja nuorena fyysisesti aktiivisella henkilöllä on pienempi riski sairastua kroonisiin sairauksiin aikuisiällä. Lapsena ja nuorena liikunnan tuomia terveysvaikutuksia ei kuitenkaan voida säilyttää ja siksi fyysinen aktiivisuus aikuisiällä on myös tärkeää. (Berg & Piirtola 2014, 59.) Tutkimuksia vaikeuttavia tekijöitä ovat muun muassa sairauksien riskitekijöiden vähäisyys ja lasten ja nuorten aktiivisuuden mittaamiseen liittyvät vaikeudet, kuten määrän ja kuormittavuuden arviointi. (Fogelholm 2011, 82.)

Liikunta vahvistaa lihaksia ja luustoa sekä keuhkojen, sydämen ja verenkiertoelimistön toimintaa (Terve koululainen 2016a). Ruotsissa ja Norjassa on tehty tutkimuksia, joiden tulokset osoittavat liikunnalla olevan yhteyttä kouluikäisten lasten ja nuorten vähäisempään sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden syntyyn. Norjassa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että alle 10-vuotiailla vasta yli 1,5 tuntia liikuntaa päivässä riittäisi estämään sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden kasaantumista. Sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijät ovatkin yhteydessä liikkumattomuuteen, väärin ruokailutottumuksiin ja lihavuuteen. Yksi merkittävä tekijä näistä on lasten keskuudessa lisääntynyt lihavuus, mitä voidaan ehkäistä liikunnalla ja fyysisesti passiivisen ajankäytön rajoittamisella. Positiivisia vaikutuksia on havaittu myös hyvän HDL kolesterolin pitoisuudessa, mutta liikunnan vaikutusta huonoon LDL kolesteroliin ei ole vielä saatu selvitettyä. (Fogelholm 2011, 82 - 83.) Liikunta vilkastuttaa myös verenkiertoa ja saa keuhkot toimimaan tehokkaammin (Terve koululainen 2016a).

Liikunnalla on vahva vaikutus kestävyyskuntoon. Lapsilla vaikutus on kuitenkin huomattavasti pienempi kuin aikuisilla. Lasten liikunta, joka on usein lyhytkestoista, ei kehitä kestävyyskuntoa tehokkaasti. Kestävyyskuntoon ja sen harjoitettavuuteen vaikuttaa liikunnan lisäksi perimä. Kestävyyskuntoa mitataan maksimaalisen hapenottokyvyn avulla. Maksimaalinen hapenottokyky suurenee iän myötä ja sitä voidaan parantaa yli 8-vuotiailla lapsilla liikuntaharjoittelun avulla. (Heinonen & Tammelin 2008, 67 – 68.) Vahvimmat lasten ja nuorten liikunnan perusteet ovat tuki- ja liikuntaelimestön kehittämisellä, psykososiaalisella vaikutuksella sekä liikuntatottumusten ja liikunnallisen elämäntavan saavuttamisella. (Fogelholm 2011, 84.)

Lapsen luusto vaatii riittävän kuormittavia ärsykeitä kehittyäkseen. Luuliikunnasta onkin tehty lapsille omat suositukset. Luuliikuntaa tulisi harjoittaa kolme kertaa viikossa noin 60 minuuttia kerrallaan. Etenkin murrosiän kynnyksellä ja sen aikana liikunnan tulisi olla luustoa kuormittavaa. Tällaista liikuntaa ovat esimerkiksi hyppyjä, pyrähdyksiä ja suunnanmuutoksia sisältävät harjoitteet, kuten maila- ja pallopelit, yleisurheilu ja telinevoimistelun alkeet ja aerobic. Myös kevyellä vastuksella suoritettu voimaharjoittelu on hyväksi kasva-

van nuoren luille. Voimaharjoittelun tulee kuitenkin kestää vain noin 30 – 45 minuuttia. Luut vahvistuvat kun ne saavat riittävästi oikeanlaista liikuntaa. Tällaisella liikunnalla voidaan estää myöhemmällä iällä ilmenevää osteoporoosia ja siitä johtuvia luumurtumia. (Berg & Piirtola 2014, 47- 48; Fogelholm 2011, 84.) Aktiivisesti liikkuvien lasten luuston mineraalimäärä on tutkitusti suurempi ja luun rakenne vahvempi kuin vähän liikkuvien lasten (Heinonen ym. 2008, 23).

Liikunta pienentää siis riskiä sairastua moniin sairauksiin (Terve koululainen 2016a). Sitä voidaan käyttää myös lääkkeenä monien sairauksien hoitoon. Liikunta parantaa keskittymiskykyä ja muistia ja sillä on myös myönteisiä vaikutuksia nukahtamiseen sekä unen laatuun ja tätä kautta liikunnan harrastaminen auttaa myös jaksamaan paremmin koulussa. (Terve koululainen 2016a.)

### **3.2 Hyppynaruharjoittelun ja Rope Skippingin fyysiset vaikutukset**

Naruhyppelyllä on erilaisia fyysisiä vaikutuksia kuten millä tahansa muullakin liikunnalla. Yksinkertaiset mutta silti haastavat tekniikat ovat hyvää harjoitusta aivoille, luille ja aerobiselle kunnolle. Tutkimusten mukaan jo viisi minuuttia naruhyppelyä voi parantaa fyysistä kuntoa ja 10 minuutin taukoamattomalla hyppelyllä (120 RMP eli kierrosnopeus minuutissa) on havaittu vastaavanlaisia vaikutuksia kuin 30 minuutin kevyellä juoksulenkillä tai kahdella erällä tenniksen kaksinpeliä. (The Jump Rope Institute 2016.)

Hyppiminen parantaa dynaamista tasapainoa, koordinaatiokykyä, refleksejä ja lihaskestävyyttä. Naruhyppely sopii kaikenikäisille ja monissa urheilulajeissa sitä käytetäänkin oheisharjoitteluna. (The Jump Rope Institute 2016.) Suosituttua naruhyppely on erityisesti nyrkkeilyssä ja painissa, jossa sitä käytetään jalkojen koordinaatioharjoittelussa (Rope Skipping Canada 2016a).

Naruhyppely sopii myös kuntoilumuodoksi kaikenikäisille (Rope Skipping Canada 2016a). Naruhyppely harjoittaa koko kehoa keralla ja kuluttaa energiaa tehokkaasti (Sakshi 2016). Jalkojen lisäksi se vahvistaa käsivarsia ja olkapäitä (Rope Skipping Canadian 2016a). Hyppely edistää sydämen ja verenkiertoelimistön terveyttä, sillä se nostaa sykettä voimakkaasti jo lyhyessä harjoituksessa (Sakshi 2016).

Hyppyharjoittelulla on positiivisia vaikutuksia myös luustoon. Luuliikuntaa tulisi harjoittaa riittävästi, jotta luut kehittyvät vahvoiksi. Erilaiset hyppyt kuten naruhyppely leikkien ja muun liikunnan yhteydessä ovat tehokas tapa lisätä luuliikunnan määrää. Hyppyjä lapsilla tulisi päivän aikana kertyä 50 – 100, jotta se riittäisi edistämään luiden vahvistumista. Hyppyjen

ei tarvitse tapahtua yhtäjaksoisesti vaan ne voidaan jakaa päivän aikana muutamaksi eri hyppykerraksi. (Berg & Piirtola 2014, 48.)

Rope Skipping on terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntamuoto, joka tukee aktiivista elämäntapaa ja myönteistä suhtautumista liikuntaan. Sen avulla voidaan kehittää yhteisöllisyyttä ja elämäntaitoja sekä parantaa elämänlaatua. (Rope Skipping Canada 2016b.) Vähemmän liikkuvia ihmisiä voidaan innostaa liikkumaan Rope Skippingin avulla. Rope Skipping tarjoaa mahdollisuuden hauskaan omien taitojen kehittämiseen. Rope Skipping parantaa aerobista kuntoa, vahvistaa lihaksia ja lisää luun tiheyttä niin lapsilla kuin aikuisillakin. Taitojen oppiminen kehittää koordinaatiokykyä, ketteryyttä ja tasapainoa. Erilaisia liikkeitä Rope Skippingissä on lukematon määrä, joten harjoittelussa säilyy motivaatio. (Rope Skipping Canada 2016c.)

Yhteenvedona voidaan todeta, että Rope Skippingillä on monia fyysistä kuntoa parantavia ominaisuuksia. Hyppynaruharjoittelu on monipuolista ja kehittää useita fyysisen kunnon osa-alueita. Näillä fyysisillä vaikutuksilla voidaan perustella Rope Skippingin hyötyjä tuottaessa lajia koulumaailmaan.

### **3.3 Liikunnan psyykkiset vaikutukset**

Psyykkinen toimintakyky on yksi ihmisen hyvinvoinnin kattavista osa-alueista ja sillä tarkoitetaan elämänhallintaan ja -tyytyväisyyteen, mielenterveyteen ja yleiseen psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä asioita. (EDU.fi 2016a.) Liikunta edistää psyykkistä hyvinvointia monella eri tavalla. Se voi tuottaa lapselle myönteisiä psyykkisiä kokemuksia, jotka edistävät liikkumista. (Fogelholm 2011, 84; Terve Koululainen 2016b.) Liikunnalla on vaikutusta myös lapsen itsetunnon kehittymiseen ja myönteisen minäkuvan muodostumiseen, mitä tukevat onnistumisen elämykset ja kannustaminen. Vahva itsetunto on tärkeä muun muassa silloin, kun lapsi kokee epäonnistumisia ja mielihäpeää. Vahva itsetunto auttaa pääsemään näiden tunteiden yli. (Sääkslahti 2015, 106.) Liikunnan avulla lapsi pystyy ilmaisemaan tunteitaan helpommin. On myös tutkitusti osoitettu liikunnan vähentävän masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta sekä auttavan stressiin. (Terve koululainen 2016a.) Rope Skippingin avulla voidaan tukea psyykkistä hyvinvointia. Se edistää positiivista minäkuvaa ja itsekunnioitusta. Rope Skipping opettaa myös luovuutta, johtamista ja kuria. (Rope Skipping Canada 2016b.)

### **3.4 Liikunnan sosiaaliset vaikutukset**

Lapsen sosiaalinen toimintakyky kulkee pitkälti käsi kädessä yhdessä psyykkisen toimintakyvyn kanssa (Sääkslahti 2015, 113). Lapsi oppii tunne-elämää ja ihmissuhteita tukevia

taitoja itsenäisesti, mutta myös liikuntakasvatuksen avulla voidaan opettaa näitä taitoja. Psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi riippuukin pitkälti siitä, millaisia taitoja lapsi oppii. (EDU.fi 2016a.) Liikunta tarjoaa paljon mahdollisuuksia vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön muiden ihmisten kanssa. Liikunnan avulla voi myös luoda uusia sosiaalisia suhteita. (Laakso 2008, 64.)

Ryhmässä liikkuminen ja toimiminen opettavat tärkeitä vuorovaikutustaitoja ja muiden huomioon ottamista. Ystävät ja heidän kanssa yhdessä tekeminen antavat lapselle uusia sosiaalisia kokemuksia. (Fogelholm 2011, 84.) Ryhmätoiminta vaatii yhteistyötä, päätöksentekoa ja ongelmanratkaisua yhdessä ryhmän kanssa. Ryhmä asettaa myös usein yhteisiä tavoitteita toiminnalleen. (Lintunen & Rovio 2009, 24.)

Liikunnalliset pelit ja leikit opettavat lapselle sääntöjen noudattamista ja myötätunnon merkitystä (Terve koululainen 2016a). Ristiriitatilanteiden ratkomista voidaan opetella liikunnan avulla, sillä monet pelit ja leikit saattavat aiheuttaa ristiriitatilanteita ja niiden ratkomisen keskustelemalla ryhmässä opettaa lapselle tärkeitä taitoja ja muiden huomioimista. Erilaisissa vaihtelevissa ryhmissä työskentely antaa mahdollisuuden monipuoliseen vuorovaikutukseen eri ihmisten kanssa. (Laakso 2008, 65; Temala & Polvi 2014, 632.) Uuden opetussuunnitelman mukaisesti vuorovaikutus, yhteistyö ja monipuoliset työskentelytavat edistävät yhteisön ja yksilön oppimista ja hyvinvointia. Sosiaalisesti hyvä ympäristö huomioi eri-ikäiset ja erilaiset oppijat ja kannustaa kokeilemaan, liikkumaan ja leikkimään. Tilaa annetaan myös luovalle toiminnalle, kokeilemiselle ja elämyksille. (Opetushallitus 2014a, 27.)

Opettajien keskinäisellä yhteistyöllä ja vuorovaikutuksella on myös merkitystä. Aikuisten antamat esimerkit tukevat lasten kasvua hyviin vuorovaikutustaitoihin ja yhteistyöhön. (Opetushallitus 2014a, 27.) Rope Skippingin avulla voidaan tukea sosiaalisten taitojen kehittymistä. Tiimityöskentely, yhteistyö ja sosiaaliset taidot kehittyvät Rope Skippingin harjoittelussa. Kokeneemmat ja enemmän taitoja omaavat henkilöt voivat toimia apuna muiden opettamisessa. Rope Skippingin kehittää yksilön johtamis- ja yhteistyötaitoja. (Rope Skipping Canada 2016c.)

Yhteenvedona voidaan todeta Rope Skippingin kehittävän sosiaalisia taitoja. Rope Skipping mahdollistaa yksinharjoittelun lisäksi ryhmäharjoituksiin, joissa vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä. Esimerkiksi Double Dutch -hypyissä vuorovaikutustaidot ovat erityisen tärkeässä roolissa. Vaikeustasoltaan haastavat Double Dutch -hyppyt vaativat muiden huomioimista ja ryhmätyöskentelyä.

### 3.5 Liikunta ja oppiminen

Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia aivojen rakenteellisiin muutoksiin. Liikunta kiihdyttää aivojen verenkiertoa ja synnyttää uusia hermosoluja, mikä puolestaan parantaa oppimista. (Opetushallitus 2012.) Hyppimisen on tutkittu kehittävän vasemman ja oikean aivopuoliskon toimintaa sekä edistävän lukutaidon kehittymistä, parantavan muistia ja henkistä viireystilaa (The Jump Rope Institute 2016). Liikunnan ja koulumenestyksen yhteyttä on tutkittu viime vuosien aikana. Tutkimukset osoittavat liikunnalla olevan yhteyttä hyvään koulumenestykseen. Vuosien 2008 - 2011 aikana tehdyissä tutkimuksissa on havaittu oppitunteihin sisällytetyllä liikunnalla, fyysisellä aktiivisuudella ja hyvällä kestävyyskunnolla olevan positiivisia vaikutuksia oppimiseen ja sitä kautta menestymiseen koulussa. Liikunnan positiiviset vaikutukset on havaittu etenkin matemaattisissa aineissa.

Tutkimusten mukaan myös osallistumisella urheiluseurojen toimintaan ja liikuntakerhoihin on huomattu olevan yhteyksiä koulumenestykseen. Huomattavaa on myös se, miten tutkimukset osoittavat, että oppitunteihin lisätty liikunta ja pidemmät välitunnit eivät ole heikentäneet akateemisten aineiden oppimistuloksia. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhälä, & Tammelin 2012, 11.) Liikunta parantaa aistitoimintoja ja lisää kykyä yhdistellä asioita, jotka tulevat eri aistien välityksellä. Muita positiivisia vaikutuksia ovat parempi muisti ja asioiden hahmottamiskyky. (Terve koululainen 2016a.) Hyväkuntoisten oppilaiden on myös tutkittu olevan vähemmän poissa koulusta kuin huonokuntoisempien oppilaiden. (Syväoja ym. 2012, 17.)

Rope Skippingin vaikutukset oppimiseen ovat tärkeitä perusteluja tuotaessa lajia kouluun. Oppimisessa apuna Rope Skippingiä voidaan käyttää yhdistämällä sitä oppitunteihin. Rope Skipping soveltuu hyvin esimerkiksi kielten opetukseen ja matematiikkaan. Matematiikassa Rope Skippingiä voidaan hyödyntää esimerkiksi laskemalla hyppyjen määrää tai suorittamalla laskutoimitusten vastauksia hyppien. Rope Skipping on myös hyvä keino purkaa energiaa oppituntien välissä.

## 4 Rope Skipping tukemassa lasten liikuntaa ja aktiivisuutta

Ennen kaikkea lasten liikunnan tulee olla hauskaa ja innostavaa sekä tuottaa onnistumisen elämyksiä. Lapsi on syntymästään asti luontaisesti liikunnallinen ja luotu liikkumaan. Tämän vuoksi liikunta onkin välttämätöntä lapsen hyvinvoinnille, kehittymiselle ja oppimiselle. Lapsi ei ajattele liikunnan terveydellisiä vaikutuksia, vaan lapselle liikunta on hauskaa tekemistä ja oman kehon käyttämistä esimerkiksi hyppelyyn, tasapainoiluun, kiipeilemiseen, ryömimiseen ja kavereiden kanssa touhuamiseen. (Sääkslahti 2015, 141; UKK-instituutti 2006, 3.) Liikkumisen lisäksi lasten liikuntaan liittyy vahvasti ajattelu, sillä lapsi voi oppia liikuntataitoja myös miettimällä ja mielikuvien avulla. Mitä monipuolisempaa liikunta on, sitä taitavammaksi lapsen liikuntataidot kehittyvät. Liikunnasta koetut onnistumisenelämykset ovat erityisen tärkeitä, sillä mitä enemmän lapsi kokee onnistumista ja oivaltaa uusia asioita, sitä enemmän hän haluaa liikkua. Tutkimukset osoittavat, että lasten fyysistä aktiivisuutta lisää mahdollisuus vapaaseen omaehtoiseen liikuntaan. (Sääkslahti 2015, 133, 142.)

Fyysinen aktiivisuus ja liikunnallisuus ovat osittain geeniperimän määräämiä ominaisuuksia, mutta myös lapsen elinympäristö, lähiympäristö ja jopa säätilat ja vuodenaajat vaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen. (Berg & Piirtola 2014, 35.) LAPS SUOMEN -tutkimuksen mukaan lasten liikunta oli vähäisintä syksyllä ja talvella (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen, Tammelin 2010, 5). Sosiaalisella ympäristöllä on myös vaikutusta siihen, miten lapsi oppii käyttäytymään ja toimimaan (Berg & Piirtola 2014, 35). Lapsi oppii oman yhteisönsä asenteita ja arvoja ja ympäristöstä saatu palaute muokkaa lapsen käsitystä itsestään vähitellen. Lapsi ei ole vain passiivinen vastaanottaja, vaan omalla aktiivisella toiminnallaan lapsi kehittää uusia tietoja ja taitoja. (Hiltunen 2001, 94 – 95; Sääkslahti 2015, 142.) Käsitykset ja mielipiteet vaikuttavat myös vahvasti siihen miten lapsi oppii toimimaan. Tästä esimerkkinä on se, että aktiivisesti urheilua seuraavien perheiden lapsilla on usein esikuvia ja haaveita tulla esikuvansa kaltaiseksi urheilijaksi. Perheen elintavat vaikuttavat siis voimakkaasti lapsen käyttäytymiseen. (Sääkslahti 2015, 142.)

Lasten ja nuorten osallistaminen heille suunnatun liikunnan suunnitteluun on tärkeää. Tällä pyritään motivoimaan lapsia ja nuoria liikkumaan sekä tarjoamaan mahdollisuus vaikuttaa päätöksiin. Valtakunnallisesti osallistavaa liikuntaa pyritään tarjoamaan Liikkuva koulu -hankkeen avulla. (Berg & Piirtola 2014, 75.) Lapsen tulee myös saada kokeilla ja tutkia asioita itsenäisesti ja oppia sitä kautta uusia taitoja ja saada kokemuksia. Omatoimisuus ja aktiivinen tekeminen on välttämätöntä lapsen kehityksen kannalta. On siis tärkeää, että lapsella on ympäristö, jossa hän saa mahdollisuuden omatoimiseen liikkumiseen ja toimintaan. (Zimmer 2001, 16.)



Viimeisen kahden vuosikymmenen aikana on havaittu isoja muutoksia lasten fyysisen kunnon heikentymisessä. Myös liikunnalliset perustaidot ovat huonontuneet. Ero paljon liikuntaa harrastavien ja liikunnallisesti passiivisten lasten välillä on kasvanut. (Heinonen 12.11.2015.) Merkittäviä tekijöitä lasten liikunnassa terveyden kanalta ovat painon hallinta, liikuntataitojen kehittyminen, luuston vahvistuminen, myönteinen liikuntaan liittyvä minäkuva, vuorovaikutustaitojen ja reilun pelin hengen oppiminen, sosiaaliset suhteet ja lapsena opittu liikunnallinen elämäntapa, joka jatkuu aikuisiässä (Fogelholm 2011, 76).

#### **4.1 Alakouluikäisen lapsen liikuntasuositukset ja niiden toteutuminen**

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea toimintaa, kuten kävellen tai pyöriäillen paikasta toiseen liikkumista, mikä kuluttaa enemmän energiaa kuin pelkkä paikallaan oleminen. Liikuntaharrastukset ovat yksi osa fyysistä aktiivisuutta lisäävistä tekijöistä, mutta vielä harrastuksiakin tärkeämpää on monipuolinen päivittäinen arkiliikunta. (Terve koululainen 2016b.) Fyysisellä aktiivisuudella on todistetusti tutkittu olevan merkitystä lapsen hyvinvoinnin ja terveyden sekä normaalin kehityksen kannalta (Sääkslahti 2015, 131).

Lasten ja nuorten vuonna 2008 julkaistujen liikuntasuositusten mukaan alakouluikäisen lapsen tulisi liikkua vähintään 1,5 – 2 tuntia päivässä. Liikunnan tulee koostua vähintään 10 minuuttia kestävästä yhtäjaksoisista pätkistä ja olla reipasta sydämen sykettä ja hengitystä kiihdyttävää. Tällaista liikuntaa on esimerkiksi kohtuukuormitteinen kestävyyttä ylläpitävä ja kehittävä liikunta kuten pyöräily ja reipas kävely. Suositusten mukaan liikunnan tulisi olla monipuolista ja ikään sopivaa sekä leikinomaista. (Fogelholm 2011, 87; Jaakkola 2014, 17.) Yli kahden tunnin istumisjaksoja tulisi välttää ja tietokoneen, television, puhelimen ja muiden viihdemedialaitteiden käyttöä rajata enintään kahteen tuntiin päivässä. Nämä suositukset eivät kuitenkaan suurelta osin toteudu. (Heinonen 12.11.2015.) Iän myötä liikunnan määrä vähenee entisestään (UKK-instituutti 2006, 3).

Vuonna 2014 Jyväskylän yliopistossa LIKES-tutkimuskeskuksessa tehdyn LIITU - tutkimuksen mukaan vain noin yksi viidesosa lapsista liikkui liikuntasuositusten mukaisesti. Tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista noin puolet harrastivat liikuntaa jossain seurassa, eivätkä liikuntasuositukset siltikään täyttyneet. Yläkouluissa liikunnan määrä vähenee entisestään ja siellä enää 10 % nuorista liikkuu tarpeeksi. Jyväskylän LIKES-tutkimuskeskus tekee koko ajan uusia tutkimuksia ja seuraa edistystä. Lähtökohdat eivät kuitenkaan näytä hyvälle. Kuuden tunnin koulupäivän aikana alakouluissa reipasta liikuntaa kertyy noin puoli tuntia, mikä on vain noin neljäsosa kouluikäisten lasten päivittäisestä liikuntasuosituksesta. Yläkouluilla reipasta liikuntaa päivän aikana kertyy vain noin vartti päivässä. Suurin osa koulupäivästä on istumista. (Heinonen 12.11.2015.) Liikuntasuositukset ja niiden vaikutukset terveyteen tiedetään, mutta siltikään suuri osa väestöstämme

ei liiku riittävästi ja erityisen huolestuttavaa on lasten ja nuorten vähäinen liikunnan määrä (Jaakkola 2014).

Tyttöjen ja poikien fyysisessä aktiivisuudessa on myös havaittu eroja, jotka alkavat näkyä jo kolmen ikävuoden kohdalla. Erot jatkuvat samankaltaisina aina murrosikään asti. Tutkimusten mukaan lapsuudessa pojat ovat fyysisesti aktiivisempia ja harrastavat liikuntaa enemmän, useammin ja tehokkaammin kuin tytöt. Murrosiässä erot alkavat tasoittua ja aikuisena naiset ovat taas miehiä fyysisesti aktiivisempia. Iän lisääntyessä erot tasoittuvat jälleen. Iästä riippumatta pojat harrastavat myös enemmän liikuntaa urheiluseuroissa kuin tytöt. Pojilla on harjoituskertoja viikossa enemmän ja ne kestävät pidempään. Viime vuosina tyttöjen osallistuminen organisoituun liikuntaan on kuitenkin lisääntynyt ja sen johdosta sukupuolten väliset erot ovat tasoittuneet. (Turpeinen, Jaako, Kankaanpää & Hakamäki 2011, 4, 20.) LAPS SUOMEN -tutkimuksen mukaan 9 – 12-vuotiaat tytöt osallistuvat kuitenkin poikia enemmän välituntitoimintoihin (Nupponen ym. 2010, 163). Nuoruudessa liikunnan määrä kuitenkin vähenee sekä tytöillä että pojilla ja välitunnin aktiviteetit muuttuvat passiivisemmiksi (Nupponen ym. 2010 163; Turpeinen ym. 2011, 4, 20).

Lasten liikkumisen vähentymiseen vaikuttavat monet tekijät. Yhä nuoremmat lapset liikkuvat enää vain liikuntatunneilla tai harrastuksensa parissa jossain seurassa. (Heinonen 12.11.2015.) Omaehtoisen liikunnan määrä on vähentynyt ja puolestaan urheiluseuroissa harrastettavan liikunnan määrä on suurempi kuin koskaan (Jaakkola 2014, 17). Huomiotta jäävät kuitenkin usein juuri se ryhmä lapsia, jotka ovat vähän liikkuvia (Valtion liikuntaneuvosto 2013). Näistä tekijöistä johtuen lapsia tulisikin kannustaa myös erityisesti omaehtoiseen liikuntaan (Jaakkola 2014, 17). Arkiliikunta, pihalla pelailu ja leikkiminen ovat vähentyneet eivätkä lapset enää kävele kouluun ja harrastuksiin vaan vanhemmat kuljettavat lapsen autolla matkan pituudesta riippumatta. Näistä tekijöistä johtuen lasten elintapasairaudet ja tuki- ja liikuntaelinongelmat ovat lisääntyneet. (Heinonen 12.11.2015.) Erilaisten tuki- ja liikuntaelinongelmien esiintyminen kouluikäisillä on yleistä ja niitä esiintyykin joka viidennellä yli kymmenen vuotta täyttäneellä lapsella ja nuorella (Berg & Piirtola 2014, 52).

Huolestuttavaa on myös lasten lisääntynyt ylipaino. Kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu lasten ja nuorten lisääntynyt painon nousu ja WHO:n mukaan voidaankin puhua jo lähes epidemian kaltaisesta tilanteesta. Ylipainoisilla lapsilla ja nuorilla on myös suurempi riski aikuisiän ylipainoon, sillä se on usein pysyvää. Arvioiden mukaan noin puolet ylipainoisista lapsista on lihavia myös aikuisena. Lihavuuteen vaikuttavat muutkin tekijät kuin liikunnan määrä, mutta yhä useampi tutkimus viittaa siihen, että vähentyneellä energian kulutuksella on merkittävä osuus ylipainon syntymisessä. (UKK-insituutti 2006, 4.)

Yksi vähentyneen fyysisen aktiivisuuden aiheuttavista merkittävistä tekijöistä on länsimainen elämäntapa. Se on heikentänyt väestön fyysistä kuntoa huomattavasti. Hallitus onkin puuttunut tilanteeseen ja erilaisia hankkeita, kuten Liikkuva koulu, on käynnistetty kansanterveyden ja erityisesti lasten hyvinvoinnin parantamiseksi. Myös liikuntapaikkoihin on panostettu ja niitä on alettu rakentaa lisää ja kunnostaa vanhoja. Lasten harrasteliikunnan edistämiseksi ja kehittämiseksi on suuri tarve. Valtion Liikuntaneuvosto korostaakin liikunnan edistämällä olevan suurempi tarve kuin koskaan aiemmin. Liikkumattomuus uhkaa kansanterveyttä ja hyvinvointia ja asiaan on puututtava. (Valtion liikuntaneuvosto 18.12.2013.)

#### **4.2 6 – 12-vuotiaan lapsen liikunnallinen kehitys**

Kouluikää lähestyttäessä lapsi alkaa saavuttaa edellytyksiä lajinomaiseen harjoitteluun ja voidaankin puhua ensimmäisestä liikunnallisesta herkkyyskaudesta. Sopivia harjoitteita ovat liikunnalliset pelit ja leikit, joissa lapsi saa riittävästi liikuntaa ja myös lepoa. (Miettinen 1999, 14.) Kouluikäisen lapsen reaktiokyky paranee ja silmä-käsikoordinaatio sekä silmä-jalkakoordinaatio kehittyvät. Tämän ikäisinä lapset ovat täynnä energiaa, mutta kestävyys ei ole kuitenkaan kovin suuri. (Gallahue & Cleland 2003, 47.)

6 – 9-vuoden iässä perustaidot alkavat kehittyä yleisiksi liikemalleiksi. Lapsen liikkeiden yhdistelykyky paranee ja hän osaa yhdistellä esimerkiksi ponnistuksen vauhdinottoon. Voidaan alkaa siirtyä eri lajitaitojen kehittämiseen, mutta perustaitojen harjoittelua jatketaan edelleen. Hienomotoriikan kehitys on vielä puutteellista ja kehon jännitys ja rentoutuminen vaativat harjoitusta. Tämän ikäisenä tulisi harjoittaa erityisesti nopeutta, tasapainoa ja liikkuvuutta. Oppimiskyky on suuri ja lapsi nauttii onnistumisenelämyksistä. Tämän ikäisenä myös ryhmässä toimiminen alkaa kiinnostaa. Toiminnan tulisi olla vaihtelevaa ja sisältää myös vapaata liikkumista. Lapsi oppii parhaiten leikkien avulla ja samaistumalla. (Miettinen 1999, 14 – 15.)

6 – 8 vuoden iässä useilla lapsilla voidaan havaita keskilapsuuden kasvupyrähdys (Hakkarainen 2009, 77). Suurin osa lapsuusajan kasvusta tapahtuu pojilla 1 – 10 ja tytöillä 1 – 8 ikävuoden aikana, jolloin taitojen oppiminen on helpointa. Puhutaankin, että ennen murrosikää on taitojen oppimisen herkkyyskausi. (Hakkarainen 2009, 77.)

10 – 12-vuotiaana lajitaitojen oppiminen on helppoa. Riittäväällä ja monipuolisella harjoittelulla voidaan taata uusien lajitaitojen oppiminen. Tämän ikäisenä lajitaitojen oppiminen on nopeaa ja helppoa. Yksilöiden erot voivat olla suuria ja tämä tulisi huomioida myös liikunta-suunnitellessa. Taitojen oppiminen tapahtuu usein ensi yrittämällä ja sen vuoksi onkin

hyvä antaa lasten itse yrittää mahdollisimman paljon. Tämän ikäisenä liikuntaelimitys on hyvin kehittynyt ja liikkuminen sujuvaa hienomotorisen kehityksen vuoksi. Liikunta muuttuu kilpailullisemmaksi, mutta leikinomaisuutta ei kannata unohtaa. Murrosiän lähellä lapsilla voi ilmetä nopeasta pituuskasvusta johtuvaa ohimenevää kömpelyyttä. Lihasmassa kasvaa entisestään ja vähitellen voidaan aloittaa myös voimaharjoittelu. (Miettinen 1999, 16 - 17.)

#### **4.3 Liikunnalliset ja motoriset perustaidot**

Liikuntataidot, liikkuvuus ja liikehallinta kehittyvät lapsen ensimmäisten kymmenen ikävuoden aikana. Liikunnan tulisi olla välillä reipasta ja vauhdikasta liikuntataitojen kehittymisen kannalta. Liikuntataitoja kehittävät muun muassa kiipeäminen, pallopelit ja leikit sekä juoksua ja hyppyjä vaativat pelit ja leikit. (Fogelholm 2011, 84.)

Liikuntataitojen kehittyminen vaatii monipuolista liikuntaa ja paljon toistoja. Monipuolisuus on perustaitojen oppimisen kannalta välttämätöntä. Alakouluikäisen kasvu on nopeaa ja jatkuvaa ja siksi myös liikuntataitoja opitaan nopeasti ja helposti. Liikunnallisten perustaitojen oppiminen on yksilöllistä ja jokaisella tulisi olla tilaisuus kehittää taitojaan yksilön omat lähtökohdat huomioiden. (Heinonen ym. 2008, 21.)

Fyysinen toimintakyky voidaan jakaa karkeasti kahteen osatekijään, jotka ovat kunto- ja liikehallintakyvyt. Kuntokykyyhin kuuluu nopeus, notkeus ja voima. Liikehallintakykyä puolestaan ovat tasapaino, voimaerottelu, nopeuserottelu, ajoitustarkkuus ja suuntatarkkuus. Motoriset taidot kuuluvat liikehallintakykyjen alle. Tärkeimmät kyvyt liikunnan kannalta ovat reaktio-, suuntautumis-, rytmi-, erottelu-, yhdistely- ja sopeutumiskyky. Nämä kyvyt ovat tärkeitä taitojen oppimisen kannalta. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 5 – 8.)

Reaktiokyky on kyky reagoida mahdollisimman nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti eri aistien ulkoisiin ärsykkeisiin. Esimerkiksi kuuloaistin avulla voidaan harjoitella reaktiokykyä niin, että jonkin tietyn äänen kuullessa tulee lähteä liikkeelle mahdollisimman nopeasti. Suuntautumiskyky on kyky hallita kehoa eri asennoissa ja tilanteissa. Se on kyky muuttaa ja ohjata kehon asentoa ja sijaintia suhteessa aikaan, asentoon ja tilaan. Rytmittämiskyvillä tarkoitetaan kykyä löytää rytmi ja rytmittää liikkeitä. Rytmittämiskyky on myös kyky ajoittaa liikkeitä ja liikkuminen oikeaan aikaan. Jokaisessa liikkeessä, kuten esimerkiksi kävelyssä, on oma rytmi. Tasapainokyky on puolestaan kyky säilyttää tasapaino paikallaan staattisesti tai liikkeessä dynaamisesti. Kaikkein liikkumiseen tarvitaan tasapainokykyä. Erottelukyky on kyky vaihdella lihasten jännitys- ja rentoustilajoja. Se on myös kyky liikesujuvuuteen ja taloudelliseen liikkumiseen sekä kyky havaita samankaltaisten liikkei-

den eroja. Yhdistelykyky puolestaan tarkoittaa kykyä yhdistellä liikkeen eri osia toisiinsa ja näin muodostaa niistä kokonainen liikesuoritus. Sopeutumiskyky on kyky sopeutua erilaisiin ympäristöihin ja olosuhteisiin. Esimerkiksi jonkun tietyn asian harjoittelu uudessa paikassa vaatii kykyä sopeutua uuteen tilanteeseen ja ympäristöön. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 5 – 8.)

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan prosessia, jossa lapsi oppii liikunnallisia perustaitoja jatkuvalla kehityksellä. Tämän prosessin aikana lapsen hermolihajärjestelmä kehittyy ja vartalossa alkaa tapahtua muutoksia. Vartalon koko ja kehon koostumus sekä sen osien mittasuhteet muuttuvat kehityksen aikana. Geenien ennalta määrittelemä järjestys vaikuttaa motoriseen kehitykseen ja sen etenemiseen. Lasten kehittymisen nopeudessa on kuitenkin havaittu eroja, joihin vaikuttaa perimän lisäksi ikä ja yksilöllinen fyysinen sekä psyykinen kehitys. (Jaakkola 2010, 76.)

Lapsen elinympäristön fyysiset ja sosiaaliset kokemukset muokkaavat lapsen kehitystä. Motoristen taitojen kehittymisen avulla lapsi alkaa oppia uusia taitoja ja vuorovaikutus kasvuympäristönsä kanssa saa lisää ulottuvuutta ja syvyyttä. Kehittynyt vuorovaikutus puolestaan mahdollistaa uusiin virikkeisiin ja motoristen taitojen kehittymiseen. Oppiesaan lapsi oppii hahmottamaan ja huomaamaan uusia muotoja, värejä ja muita mielenkiintoisia asioita, jotka motivoivat puolestaan liikkumaan enemmän ja tehokkaammin. (Jaakkola 2010, 76.)

7 – 8 vuoden iässä lapsi on jo oppinut suurimman osan motorisista perustaidoista ja motorisessa kehityksessä alkaa erikoistuneiden liikkeiden vaihe. Tällöin lapsi voi siis alkaa jo kokeilemaan ja opettelemaan haastavampia liikuntataitoja ja lapsella herää kiinnostus eri urheilulajeihin. (Gallahue & Cleland 2003, 47; Jaakkola 2010, 78 - 79.) Motoristen perustaitojen tulee kuitenkin olla riittävät, jotta lapsi voi oppia lajitaitoja. Jos taidot eivät ole riittävät seitsemään ikävuoteen mennessä, voi lapsi oppia ne myös myöhemmin. Perustaitojen oppiminen voi kuitenkin vanhempana olla hitaampaa kuin ennen kouluikää, mutta on mahdollista sen jälkeenkin. Motoristen perustaitojen kehittyminen kestää koko ihmisen elämän ja taitoja voidaan oppia myös vanhemmalla iällä, mikäli harjoittelu on riittävän laadukasta. Tärkeää on siis saada lapsi innostumaan ja motivoitumaan liikunnasta, jotta syntyy mahdollisuus uusien taitojen oppimiseen. (Jaakkola 2010, 78 - 79.)

Muiden liikuntataitojen oppimisen edellytyksenä on siis motoristen perustaitojen hallitseminen. Joskus lapsi ei kuitenkaan ole oppinut niitä ja sen vuoksi muiden taitojen oppiminen myöhemmin voi olla hankalaa. Tällöin on kiinnitettävä huomiota siihen, että lapsi oppii ensin perustaidot ja vasta sen jälkeen siirrytään muiden taitojen harjoitteluun. Lapsen ke-

hitys on aina hyvin yksilöllistä ja siksi myös liikunnan tulee olla lapsen taidoille sopivaa. (Jaakkola 2010, 78.) Motoriset perustaidot voidaan jakaa kolmeen eri osaan, jotka ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot. Näiden kolmen alle kuuluu useita eri motorisia perustaitoja. (Tulukko1.)

Taulukko 1. Motoriset perustaidot (Jaakkola 2010, 78)

<b>TASAPAINOTAIDOT</b>	<b>LIKKUMISTAIDOT</b>	<b>VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT</b>
Kääntyminen	Käveleminen	Heittäminen
Venyttäminen	Juokseminen	Kiinnittäminen
Taivuttaminen	Ponnistaminen	Potkaiseminen
Pyörähtäminen	Loikkaaminen	Kauhaiseminen
Heiluminen	Hyppääminen esteen yli	Iskeminen
Kieriminen	Laukkaaminen	Lyöminen ilmasta
Pysähtyminen	Liukuminen	Pomputteleminen
Väistyminen	Harppaaminen	Kierittäminen
Tasapainoilu	Kiipeäminen	Potkaiseminen ilmasta

Rope Skippingin soveltuu monien liikuntataitojen harjoitteluun. Reaktio- ja rytmittämiskykyä vaaditaan erilaisten nopeiden liikkeiden suorittamiseen. Hyppy on ajoitettava oikeaan kohtaan ja hyppelyyn on löydettävä oikea rytmi, ettei naru takerru jalkoihin. Suuntautumiskykyä tarvitaan kehon hallintaan ja eri asentoihin, joita hypyissä vaaditaan. Asennot voivat muuttua nopeasti ja vaikeimmissa liikkeissä kehon hallinta on erityisen tärkeää. Rope Skipping kehittää dynaamista tasapainokykyä mitä tarvitaan monissa haastavammissa liikkeissä. Erottelukykyä tarvitaan liikkeiden sujuvuuteen ja mahdollisimman taloudelliseen hyppelyyn ja suoriin. Yhdistelykyky kehittyy, kun perushyppelyyn yhdistetään hypypynaru ja muita liikkeitä. Rope Skippingiä voidaan harjoittaa melkein missä vain, missä on riittävästi tilaa narun pyörittämiseen ja tasainen maasto hyppimiseen.

Harjoitteita voidaan helpottaa esimerkiksi harjoittelemalla hyppyä aluksi ilman narua ja pikkuhiljaa narun kanssa. Maahan merkittyjä viivoja ja merkkejä voidaan käyttää apuna hahmottamaan mihin kohtaan pitää hypätä tai mitä linjaa naru kulkee. Hyppynaru kulkee helposti mukana ja hyppyä voi harjoitella vaikka muutaman minuutin kerrallaan.

## 5 Lisää aktiivisuutta kouluille Rope Skippingin avulla

Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisten kokemusten järjestäjänä kouluilla on suuri merkitys lapsen ja nuoren elämässä (Berg & Piirtola 2014, 57). Liikunnan opetuksen kouluissa on tarkoitus tukea lapsen fyysinen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen kasvua sekä suhtautumista myönteisesti omaan kehoon. Tärkeintä ovat liikuntatuntien positiiviset kokemukset ja tukeminen liikunnalliseen elämäntapaan. Liikuntatunneilla korostetaan kehoillisuutta, fyysistä aktiivisuutta ja yhdessä tekemistä ja liikkumista. Koululiikunnalla pyritään edistämään yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä sekä tukemaan kulttuurista moninaisuutta. Koululiikunnan opetus on turvallista ja siinä pyritään hyödyntämään monipuolisesti eri vuodenaikoja ja paikallisia mahdollisuuksia kuten koulun tiloja, lähiliikunta-paikkoja ja luontoa. (Opetushallitus 2014a, 148.)

Pelkällä koululiikunnalla ei kuitenkaan pystytä takaamaan, että lapsi saa monipuolisen ja riittävän liikuntamäärän eli 1,5 – 2 tuntia päivässä (EDU.fi 2016c; Fogelholm 2011, 87). Liikuntatunnit voidaan kuitenkin järjestää niin, että liikunnan määrä minuutteina liikuntatunnilta on mahdollisimman suuri. Toiminnan nopea käynnistäminen mahdollistaa sen, että lapset pääsevät nopeasti liikkumaan ja seisoskelun määrä vähenee. (EDU.fi 2016c.)

Syksyllä 2014 Opetushallitus hyväksyi uuden perusopetuksen opetussuunnitelman OPS 2016 perusteet (EDU.fi 2016b). Peruskoulujen uusi opetussuunnitelma otettiin käyttöön syksyllä 2016 alkavana lukukautena vuosiluokilla 1 – 6 (Opetushallitus 2014b). Uudessa opetussuunnitelmassa korostuvat oppiminen, osallistaminen, hyvinvointi ja kestävä elämäntapa. Uusi oppimiskäsitys puolestaan korostaa oppimisen iloa, motivaatiota, ongelmanratkaisutaitoja, oppijan aktiivisuutta ja vastuullisuutta. (Nissilä 2015.) Uuden opetussuunnitelman mukaan opiskelua pyritään viemään yhä enemmän pois luokkahuoneesta. Eri työtapoja ja ympäristöä pyritään hyödyntämään monipuolisesti ja luodaan mahdollisuuksia yhteistyöhön niin koulun sisällä kun myös ulkopuolisten toimijoiden kanssa. (Opetushallitus 2014a, 27.)

Vanhan opetussuunnitelman mukaan koululiikunnassa opeteltiin lajeja ja niiden taitoja, minkä takia liikunta saattoi jäädä yksipuoliseksi, muutamien liikuntalajien harjoitteluksi. Tärkeämpään rooliin on nousemassa liikunnan merkitys lapsen ja nuoren kasvun ja kehityksen tukemisessa. Uusi opetussuunnitelma tukee sisäisen motivaation löytämistä liikuntaan onnistumisen elämyksien ja myönteisten kokemusten kautta. Liikunnalliset tehtävät ja liikuntalajit nähdään mahdollisuutena edesauttaa opetukselle asetettujen tavoitteiden toteutumista. Opetussuunnitelman muutoksen myötä myös liikunnanopettajan tehtävät muuttuvat yksittäisten taitojen opettamisesta kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämi-

seen. Uusi opetussuunnitelma antaa mahdollisuuden liikunnallisen elämäntavan kannustamiseen ja sen tukemiseen. Tavoitteena on monipuolinen toimintakyky, joka auttaa oppilaita selviämään arkielämän normaaleista toiminnoista ja haasteista. Hyvän toimintakyvyn omaava oppilas, selviytyy vaativimmistakin tehtävistä. Liikunnan osalta uutta opetussuunnitelmaa koonnut työryhmä korostaakin liikunnan monipuolisia mahdollisuuksia kasvatuksessa. (Pietilä 3.2.2014.)

Liikunnan avulla kasvamista ja liikkumaan kasvamista tukevat fyysisesti aktiivinen toiminta, motoristen perustaitojen harjoittelu ja oppiminen sekä fyysisten ominaisuuksien harjoittelu. Harjoittelun tulee tapahtua ikä- ja kehitystasoon sopivalla tavalla. Toisia kunnioittava vuorovaikutus, vastuullisuus, pitkäjänteinen itsensä kehittäminen, tunteiden tunnistaminen ja niiden säätely sekä myönteisen minäkäsityksen kehittyminen ovat osa liikuntatunneilla opetettavista asioista ja kuuluvat liikunnan avulla kasvamiseen. Liikunnan on tarkoitus olla hauskaa ja osallistavaa sekä antaa mahdollisuuksia keholliseen ilmaisuun, sosiaalisuuteen, rentoutumiseen, leikinomaisiin kisailuihin, itsensä haastamiseen ja muiden auttamiseen. Liikunta tukee ja antaa valmiuksia terveyttä edistävään elämäntapaan. (Opetushallitus 2014a, 148.) Jokainen lapsi on yksilö ja kehittyy omaan tahtiin. Sen huomioiminen liikunnan toteutuksessa on tärkeää, sillä helposti liikuntaa harjoitetaan taitavampien lasten mukaan ja silloin heikommat yksilöt jäävät huomiotta. (Karvonen 2000, 24 – 25.)

Fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä koulupäiviin on suurta tarvetta. Aikuisten tulisi luoda mahdollisimman monelle lapselle mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa koulupäivän välittömässä yhteydessä tai sen aikana koulupäivää aktivoiden. Liikunnan lisäämisessä voidaan käyttää yhteistyökumppaneita, kuten paikallisia urheiluseuroja ja kerhoja. Myös koulujen tarjoamat liikuntakerhot ovat hyvä tapa tutustua eri liikuntamuotoihin ja tarjota lapsille liikuntaa koulupäivän ohella. (Valo 2016.)

Ihmistä ei ole luotu istumaan paikallaan ja siksi on myös todennäköistä, että riittämättömästi liikuntaa saanut lapsi ei yksinkertaisesti jaksa istua paikallaan koko oppituntia. Liikuntatuntien lisäksi koulupäivän aikana tulisi tarjota riittävästi mahdollisuuksia liikuntaan, mikä auttaa myös oppitunneilla keskittymiseen. Liikunnan avulla pystytään monipuolistamaan oppitunteja, yhdistämällä liikuntaa opeteltaviin aiheisiin. (Karvonen 2000, 24 – 25.) Muihin oppiaineisiin yhdistettyä liikuntaa voidaan käyttää oppimisen välineenä. Toiminnalliset työmuodot ja koulun lähiympäristössä opiskelu on helppo tapa aktivoida oppitunteja ja lisätä päivittäisen liikunnan määrää. (Karvinen 2008, 39.)



## 5.1 Välituntiliikunta

Lasten arkiliikunnan kannalta koulun pihat ovat tärkeitä paikkoja. Onkin tärkeää, että koulujen pihojen suunnitteluun panostetaan, sillä lapsi viettää koulun pihalla paljon aikaa ja harjoittelee uusia liikuntataitoja. Alakouluikäisen liikunnasta noin 70 % tapahtuu koulujen tai oman kodin pihalla. Monet koulun pihat ovat kuitenkin huonosti suunniteltuja eivätkä motivoi lasta liikkumaan. Liikuntaystävällinen hyvin suunniteltu koulun piha motivoi liikumaan koulupäivän aikana ja myös sen jälkeen sekä tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia kehittää liikuntataitoja. (Karjalainen & Käyrä 2007, 7; Vahasalo 6.6.2014.) Päivittäisen liikuntamäärän täyttymisen kannalta välituntiliikunnalla on tärkeä rooli (Karvinen 2008, 37). Kouluikäisillä välituntiliikuntaan yhdistetyt pelit ja leikit lisäävät merkittävästi päivittäisen liikunnan määrää (Jaakkola 2014, 18).

Peruskouluasetuksen mukaan oppituntien on oltava pituudeltaan vähintään 45 minuuttia ja välitunnin pituus vähintään 10 minuuttia. Tästä asetelmasta voidaan kuitenkin poiketa, mikäli se on tarpeenmukaista opeteltavan asian tai työtavan vuoksi. (Laki peruskouluasetuksesta 25.1.1991/176.) Valtakunnallinen liikuntajärjestö Valo onkin ehdottanut, että oppitunteja voisi toteuttaa yhdistelemällä välitunteja, jolloin osasta välitunteja saataisiin pidempiä ja aikaa jäisi enemmän pelailuun ja leikkimiseen (Kauppila 2015, 17). Koulupäivän rakennetta muuttamalla voidaan lapsille tarjota pidempiä liikuntavälitunteja ja näin lisätä aktiivisuuden määrää koulupäivän aikana. Lähtökohtaisesti välitunnit vietetään ulkona. Hyväksi koettuja keinoja välituntien aktivointiin ovat muun muassa luokan omat välituntivälineet, välituntiliikunnasta vastaavat oppilaat, teemavälitunnit ja välitunneilla järjestetyt kisailut. Riittävä välineiden määrä mahdollistaa myös reippaaseen liikkumiseen välitunneilla ja tarjoaa erilaisia virikkeitä. (Karvinen 2008, 37 – 39.)

Opettajan asenne ja esimerkki ovat myös tärkeitä, sillä innostava ja liikuntaan kannustava opettaja motivoi lapsia liikkumaan. Opettajan rooli välitunnilla ei siis pitäisi olla pelkkä valvoja, vaan hänen tulisi innostaa ja tarjota virikkeitä oppilaille. Turvallisuudesta on kuitenkin huolehdittava riittävällä valvonnalla. (Karvinen 2008, 37.)

Välitunneilla tapahtuvan liikunnan tulee olla säännöllistä, usein toistuvaa ja riittävän kuormittavaa, jotta se riittää edistämään terveyttä. Näin toteutetulla välituntiliikunnalla on vastaavanlaiset vaikutukset fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin kuin millä tahansa muullakin liikunnalla. Välitunnilla lapsi pääsee purkamaan energiaa, mikä puolestaan vaikuttaa vireystilaan. Jotta positiiviset vaikutukset olisivat havaittavissa, tulee liikunnan toistua mahdollisimman usein. Välitunnit mahdollistavat myös sosiaalisen vuorovaikutuksen muiden oppilaiden kanssa. (Karjalainen & Käyrä 2007, 21 – 23.)

Tärkeimpiä perusteluja Rope Skippingin tuomisessa kouluille on sen antama mahdollisuus aktivoida välitunteja. Toiminnan aloittamiseen välitunnilla ei kulu aikaa vaan hyppiminen voidaan aloittaa heti. Tämä mahdollistaa tehokkaaseen liikkumiseen ja toimintaan välitunnilla. Rope Skippingiä voidaan yhdistää myös peleihin ja leikkeihin. Välineinä ovat hyppynarut ja tilaksi soveltuu lähes mikä vain tasainen avara paikka. Parhaita alustoja ovat kuitenkin asfaltti tai hiekka. Hyppynarut ovat halpoja ja helppoja säilyttää luokkahuoneessa, jossa ne ovat myös helposti oppilaiden saatavilla. Rope Skipping soveltuu hyvin kymmenen minuutin mittaisiin liikuntasuorituksiin tai pidempiin harjoituksiin, riippuen välituntien pituudesta.

## **5.2 Naruhyppelyn opetus kouluissa**

Finlands svenska Idrott r.f. (FSI) on urheilu- ja kuntoilujärjestö, joka tukee ja edistää urheilua sekä liikuntakasvatusta Suomessa (Finlands Svenska Idrott 2016a). Sen toimesta naruhyppelyä on jo lähdetty viemään ruotsinkielisiin kouluihin. Järjestön nettisivuilta löytyy ohjeita ja videoita naruhyppelyyn. Nämä ovat kuitenkin ruotsinkielisiä (Finlands Svenska Idrott 2016b). Järjestö on suunnitellut voimistelutunnin Hoppa rep, joka on tarkoitettu 5. – 6.-luokkalaisille ja 7. – 9.-luokkalaisille. Tunnin tarkoitus on inspiroida oppilaita taitotasosta riippumatta sekä antaa opettajille uusia ideoita. Koulut pystyvät tilaamaan naruhyppelytunteja ja ohjaajat tulevat vetämään ne koulupäivän aikana. Ohjaajat tuovat kaikki välineet mukanaan. (Svenska nu 2016.)

## **5.3 Teknologian hyödyntäminen alakouluikäisten aktivoinnin keinona**

Teknologiaa halutaan tuoda vahvasti osaksi koulumaailmaa ja opetusta (Laitinen 2015). Uuden opetussuunnitelman mukaan tieto- ja viestintäteknologiaa tullaan käyttämään vuorovaikutuksen ja työskentelyn moninaisuuden ja monikanavaisuuden tukemisessa (Opetushallitus 2014, 26). Osa kouluista on jo ottanut käyttöönsä muun muassa tabletit, mutta suuressa osassa kouluista vasta tutustutaan opetusteknologian uudistuksiin. Teknologian vaikutuksista oppimiseen tiedetään kuitenkin vielä vähän, koska ilmiö on uusi. (Laitinen 2015.) Etelä-Suomen sanomissa ilmestyneessä artikkelissa, jossa käsitellään koulujen teknologian kehitystä, kasvatopsykologian professori Kirsti Lonka toteaa, että digiaikaan siirtyminen on väistämätöntä. Lonkaa huolestuttaa kuitenkin koulujen ja opettajien valmius käyttää uusia teknologisia opetusmenetelmiä. (Laitinen 2015.)

Teknologiaa pidetään myös lapsia passivoivana. Erilaiset tietokonepelit ja teknologiset laitteet tempaavat mukaansa ja arkiliikunta saattaa jäädä vähäiseksi. Toisaalta teknologialla voi olla päinvastainen vaikutus aktiivisuuden lisääjänä. Erilaiset laitteet voivat innostaa

liikkumaan ja niiden kautta saatava tieto motivoi opettelemaan uusia taitoja. (EDU.fi 2014a.)

Teknologiaa aktiivisuuden lisäämisessä voidaan hyödyntää monella tavalla. Nykyaikaiset laitteet, välineet ja sovellukset ovat nopeita ja helppoja käyttää, eivätkä vie aikaa pois itse liikunnalta. (EDU.fi 2014b.) Motivaation lisääminen ja paremmat oppimistulokset ovat tärkeimpiä syitä teknologian käyttämisessä liikunnan opetuksen apuvälineenä. Teknologia tarjoaakin uusia tapoja kehittää fyysisiä ominaisuuksia ja tukee myös opetussuunnitelman mukaisten tavoitteiden toteutumista. (EDU.fi 2014c.)

#### **5.4 Liikkuva koulu**

Liikunnan vähenemisen johdosta vuonna 2010 käynnistettiin Liikkuva koulu -toiminta. Toiminta on tarkoitus saada kaikkiin Suomen kouluihin ja tällä hetkellä mukana on jo yli 1000 koulua. Liikkuvan koulun tarkoitus on tehdä jokaisesta koulusta Liikkuva koulu, jossa oppilaat liikkuisivat vähintään liikuntasuosittelun mukaisesti edes tunnin päivässä. Tarkoituksena on tehdä koulupäivistä aktiivisempia ja viihtyisämpiä ja tätä kautta parantaa myös oppimistuloksia. Hallitus on päättänyt tukea toimintaa liikunnan lisäämiseksi kouluissa. (Heinonen 12.11.2015.)

Koulupäiviä voidaan aktivoida esimerkiksi lisäämällä liikuntaa eri oppiaineiden tunteihin, järjestämällä pidempiä liikuntavälitunteja sekä tuomalla liikuntakerhoja kouluille. Liikkuvala koululla ei ole mitään määrättyä tapaa millä tavoin toiminnassa tulisi olla mukana, vaan jokainen koulu pystyy toteuttamaan liikuntahetket omalla tavallaan. Tarkoituksena on saada mukaan myös kaikki opettajat, ei vain liikunnanopettajia. (Heinonen 12.11.2015.)

Liikkuva koulu -toiminta toteutetaan uuden opetussuunnitelman (OPS 2016) hengessä ja sitä tukien. Tähän kuuluu lasten fyysisen aktiivisuuden ja yleisen kouluviihtyvyyden sekä hyvinvoinnin kehittäminen. OPS 2016 kannustaa myös koulun sisäiseen yhteistyöhön sekä ulkopuoliseen verkostoitumiseen. Aktiivisuuden lisääminen koulupäiviin voikin toimia monien OPS 2016 tavoitteiden saavuttamisen apuvälineenä. (Liikkuva koulu 2012.)

## 6 Opinnäytetyön tavoitteet

Tämän opinnäytetyön päätavoite oli kehittää Rope Skippingiä sopivaksi alakouluille ja kerätä tietoa sen toimivuudesta ja innostavuudesta alakouluikäisten aktivointikeinona. Tavoitteena oli kerätä tietoa alakouluikäisten oppilaiden kiinnostuksesta Rope Skippingiä kohtaan ja selvittää millä keinoin Rope Skippingiä voitaisiin lähteä laajemmin viemään kouluille. Muita pienempiä tavoitteita oli selvittää lasten naruhyppelyn osaamisen nykytilaa. Yhtenä tavoitteena oli myös kerätä tietoa erilaisten Rope Skipping materiaalien toimivuudesta kouluilla tulevia Voimisteluliiton julkaisemia materiaaleja varten. Näiden tavoitteiden pohjalta pyrittiin löytämään keinoja tuoda Rope Skippingiä koulumaailmaan lasten aktivointikeinoksi.

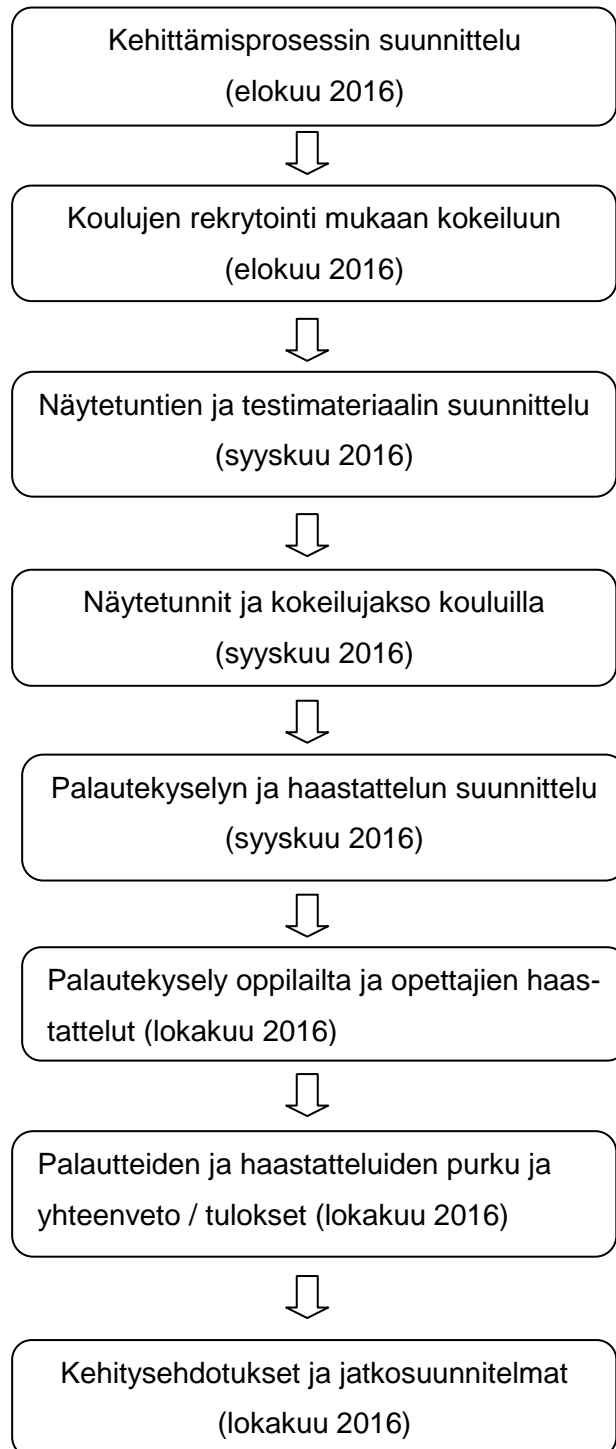
Tarkoitus oli pitää näytetunnit Rope Skippingistä kahdella eri koululla ja koota testimateriaalia lajista näiden kahden koulun käyttöön sekä kerätä palautetta opettajilta ja oppilailta Rope Skippingin innostavuudesta ja toimivuudesta aktivointikeinona. Tarkoituksena oli myös kerätä eri menetelmin tietoa siitä, miten Rope Skippingiä kannattaisi lähteä viemään kouluille, jotta oppilaat lähtisivät ohjatusti ja omaehtoisesti kokeilemaan lajia. Tarkoitus oli kokeilla miten näytetunnit toimivat ja miten Rope Skipping materiaalia hyödynnetään kouluilla. Voitaisiinko siis vastaavanlaisia näytetunteja pitää jatkossakin ja millaista materiaalia tulisi olla, jotta sitä voitaisiin esimerkiksi näytetuntien yhteydessä jättää kouluille.

Opinnäytetyö on toteutettu yhdessä Suomen Voimisteluliiton kanssa ja se on tehty osana Suomen Voimisteluliiton isompaa Tunti lisää liikuntaa ja voimistelu osaksi koulupäiviin -kehittämisprosessia, jonka yhtenä tavoitteena on tuoda Rope Skippingiä kouluille. Opinnäytetyö toimii osana isomman Rope Skipping kouluille -kehittämisprosessin alkuvaihetta. Muita yhteistyökumppaneita kehittämisprosessissa ovat olleet Espoon Taavinkylän alakoulu ja Lahden Kärpäsen alakoulu.

Naruhyppelyä on jo käyty opettamassa suomenruotsalaisissa kouluissa ja muutamissa suomenkielisissä kouluissa noin 20 000 koululaiselle Suomessa. Opetuksesta on vastannut Finland Svenska Idrott r.f ja opetus on tapahtunut pääasiassa ruotsin kielellä. Voimisteluliiton kautta Rope Skipping on tulossa Suomeen vuoden 2017 aikana. Voimisteluliiton tarkoitus on tuoda Rope Skipping Suomeen ensisijaisesti kouluille aktivoimaan lapsia ja nuoria sekä kehittää uutta materiaalia lajista koulujen käyttöön. Rope Skippingin kehittämiseen ilmeni siis tarve ja sen pohjalta lähdettiin tekemään tätä opinnäytetyötä. Opinnäytetyössä kehitettiin Rope Skippingiä sen viemiseksi koulumaailmaan ja etenkin alakoulujen käyttöön.

## 7 Kehittämisprosessin vaiheet ja kuvaus

Yhteistyö Suomen Voimisteluliiton kanssa alkoi kesällä 2016 ja opinnäytetyöprosessi käynnistyi heinäkuun lopussa. Rope Skipping kouluille -kehittämisprosessin suunnittelu aloitettiin elokuun 2016 alussa. Opinnäytetyössä kuvattu osuus kehittämisprosessista päättyi lokakuun puolessa välissä 2016 ja koko opinnäytetyöprosessi marraskuun puolessa välissä 2016. (Kuvio1.)



Kuvio 1. Rope Skipping kouluille kehittämisprosessin vaiheet.

## 7.1 Kehittämisprosessin suunnittelu ja eteneminen

Kehittämisprosessi käynnistettiin elokuun 2016 alussa, jolloin ryhdyttiin heti Suomen Voimisteluliiton edustajan kanssa suunnittelemaan mitä toimenpiteitä lähdetään tekemään Rope Skippingin viemiseksi koulumaailmaan. Rope Skippingiä haluttiin lähteä viemään kouluille kokeilukulttuurin hengessä ja esille nousikin se, että Rope Skippingiä halutaan konkreettisesti lähteä heti esittelemään ja viemään kouluille. Haluttiin lähteä selvittämään Rope Skippingin innostavuutta ja sitä miten se otetaan kouluissa vastaan ja osaavatko lapset nykyisin hyppiä narua. Yhtenä kehittämiskohtana ilmeni myös tarve selvittää millainen materiaali Rope Skippingistä toimisi kouluilla. Rope Skippingin innostavuuden ja siitä tuotettavan materiaalin toimivuuden selvittämiseksi päätettiin kokeilla Rope Skippingiä kouluilla näytetuntien avulla ja tehdä testimateriaalia koulujen testattavaksi, jotta saataisiin selville innostuvatko lapset lajista ja miten Rope Skippingiä voidaan lähteä kehittämään jatkossa eteenpäin.

Rope Skipping on Suomessa uusi laji, joten aluksi oli lähdettävä keräämään tietoa lajista. Suomenkielistä materiaalia ei löytynyt, mutta englanninkielistä materiaalia ja taustatietoa löytyi jonkin verran. Voimisteluliitto oli saanut joitain lajiin liittyvää materiaalia eri maiden Rope Skipping lajiliitoilta ja näitä pystyttiin hyödyntämään Rope Skippingiin perehtymisessä. Virallisen kansainvälisen lajiliiton nettisivuja pystyttiin myös hyödyntämään taustatiedon etsimisessä. Lajin taustaa ja sen piirteitä ja eri muotoja oli tärkeä selvittää, jotta pystyttiin aloittamaan Rope Skipping kouluille -kehittämisprosessi. Prosessin edetessä tietoa lajista tuli koko ajan lisää ja tämä auttoi prosessin etenemisessä.

Aluksi kartoitettiin mistä päin Suomea testiryhmiä lähdetään hakemaan ja kuinka paljon oppilaita halutaan ja tarvitaan mukaan. Kokeiluun otettiin mukaan kaksi koulua eri kaupungeista Espoosta ja Lahdesta. Tähän päädyttiin siksi, että kokeiluun haluttiin tiiviit ryhmät, joiden ohjeistaminen kokeilua varten onnistuisi kasvotusten ja palautteen kerääminen onnistuisi nopealla aikataululla ja palaute olisi myös mahdollisimman luotettavaa. Eri kaupunkeihin päädyttiin, jotta saataisiin eripuolilla Suomea sijaitsevien koulujen näkökulmia niin oppilailta kuin opettajiltakin. Mukaan haluttiin kolmosluokkalaisia ja viidesluokkalaisia, jotta saataisiin havainnoitua taitotasoa ja kerättyä palautetta eri-ikäisiltä oppilailta.

Tulosten keräämiseksi päädyttiin siihen, että oppilaille teetetään kirjallinen palautekysely kokeilujaksosta ja opettajilta kerätään palautetta suullisesti haastattelulla. Palautetta haluttiin kerätä oppilailta siksi, että he itse tietävät parhaiten mikä heitä innostaa liikkumaan.. Opettajien haastatteluilla pyrittiin saamaan myös heidän näkemyksiään, ettei palaute Rope Skippingistä jäisi vain oppilailta saadun tiedon varaan. Tarkoitus oli myös käyttää ha-

vainnointia yhtenä tiedonkeruun menetelmänä, mikä toimikin isona osana kehittämisprosessin tiedonkeruussa ja arvioinnissa.

Kehittämisprosessi eteni tasaisesti eteenpäin vaihe vaiheelta. Suunnitelmia muokattiin sen mukaan mitä tarve vaati, mutta suurempia muutoksia alkuperäiseen suunnitelmaan ei tullut. Päävastuu kehittämisprosessin etenemisestä oli opinnäytetyön tekijällä, mutta yhteistyö Voimisteluliiton kanssa koko kehittämisprosessin ajan suunnittelusta alkaen oli erittäin tiivistä ja Voimisteluliiton edustaja oli mukana kaikissa kehittämisprosessin vaiheissa ja niitä työstettiin yhdessä. Tämä takasi myös sen, että prosessi eteni koko ajan oikeaan suuntaan ja tulokset olivat myös Voimisteluliittoa hyödyttäviä ja hyödyllisiä jatkokehittelyn kannalta. Kaikki prosessin aikana tuotettu materiaali hyväksytettiin Voimisteluliiton edustajalla ennen niiden käyttöä. Opinnäytetyö toimii apuna Voimisteluliitolle isomman Rope Skipping -kehittämisprosessin edistämässä ja siksi opinnäytetyössä tehdyn kehittämisprosessin toteuttamiseen haluttiin panostaa.

Näytetuntien, testimateriaalin suunnittelun, kokeilujakson ja palautteenkeruun lisäksi kehittämisprosessin aikana tehtiin paljon taustatyötä Rope Skippingin osalta. Yhtenä yhteistyökumppanina toimi Finlands Svenska r.f, jolta saatiin tärkeää taustatietoa naruhyppelystä. Heiltä saatiin myös hyppynaruja lainaan toista näytetuntia varten. Kehittämisprosessin ajankohtaan osui myös Voimisteluliiton järjestämä koulutus ja ideapäivä Convention, jossa opinnäytetyön ohjaaja oli mukana ohjaamassa Rope Skipping -tuntia yhdessä Voimisteluliiton edustajan kanssa. Tunnilla voitiin havainnoida aikuisten suhtautumista Rope Skippingiin, sillä aikuisten rooli lasten liikunnan mahdollistajina on tärkeä. Jos aikuisten suhtautuminen uuteen lajiin on positiivista, on myös todennäköisempää, että sen leviäminen Suomessa on mahdollista. Tunnille osallistuikin muutamia opettajia, joiden mielenkiinto lajia kohtaa oli suuri. Tunnille osallistuneiden (19) palautteista kävi ilmi, että Rope Skipping koettiin innostavaksi treenimuodoksi niin lastenliikuntaan kuin myös aikuisliikuntaan. Palautelomakkeena hyödynnettiin samaa pohjaa kuin koulujen kokeilujaksolla. Muutamat osallistuneista toimivat tällä hetkellä koulujen opettajina ja innostuivat viemään lajia omalle koululle.

Prosessin etenemistä ja onnistumista arvioitiin keskustelujen avulla yhdessä voimisteluliiton edustajan kanssa. Kokeilujaksoon osallistuneiden luokkien opettajilta kysyttiin palautetta kokeilujaksoon osallistumisesta ja miten he olivat kokeneet kokeilun onnistumisen ja oliko ohjeistus ollut riittävää kokeilujakson toteuttamista varten. Havainnoinnin avulla seurattiin myös prosessin etenemistä ja onnistumista.

Kehittämisprosessissa oli kahdeksan selkeää vaihetta, jotka olivat suunnittelu, koulujen rekrytointi mukaan, näytetuntien ja testimateriaalin suunnittelu, näytetuntien toteutus ja

kokeilujakso kouluilla, palautekyselyiden ja haastatteluiden suunnittelu, palautteenkeruu oppilailta ja opettajien haastattelut, tulosten yhteenveto ja johtopäätökset sekä kehittämis-ehdotukset. Nämä eri vaiheet on kuvattu tarkemmin jokainen omassa kohdassa.

## **7.2 Tutkimus- ja tiedonkeruumenetelmät**

Opinnäytetyössä käytettiin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta haluttujen asioiden selvittämiseen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimus on kokonaisvaltaista tiedon hankintaa ja aineistoa kerätään luonnollisissa tilanteissa. Tässä menetelmässä tutkijan omilla havainnoilla ja tutkittavien kanssa keskustelulla on enemmän merkitystä kuin erilaisilla testeillä. Pyrkimyksenä on tuoda esille odottamattomia asioita. Sitä mikä tutkimuksessa on tärkeää, ei määrää tutkimuksen tekijä vaan tulokset. Kohderyhmä valittiin tarkoituksenmukaisesti ja tutkimus toteutettiin joustavasti tarvittaessa suunnitelmia muuttaen. Opinnäytetyössä kvalitatiivisen tutkimuksen menetelminä käytettiin kolmea eri menetelmää, jotka olivat osallistuva havainnointi, oppilaille tehty kontrolloitu kysely ja opettajien puolistrukturoidu teemahaastattelu. Näiden lisäksi oppilailla käytettiin kontrolloidun kyselyn lisäksi myös avointa ryhmähaastattelua, jossa lapset saivat vielä kertoa vapaasti kokemuksistaan ja ajatuksistaan Rope Skippingistä kontrolloidun kyselyn jälkeen. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 160 – 164.)

Näiden kolmen tiedonkeruumenetelmän avulla pyrittiin keräämään tietoa tavoitteiden mukaisesti Rope Skippingistä sen kehittämistä varten. Kirjallisella palautekyselyllä ja haastatteluilla saatiin kerättyä tietoa kokeiluun osallistuneilta oppilailta ja opettajilta. Tärkeänä menetelmänä toimi myös havainnointi, jota suoritettiin läpi kehittämisprosessin ja erityisesti havainnointi toimi apuvälineenä näytetuntien arvioinnissa.

Havainnoinnin avulla voidaan kerätä tietoa siitä, toimivatko ihmiset niin kuin he kertovat toimivansa. Etuna havainnoinnissa on sen mahdollistama välittömän eli suoran tiedon kerääminen niin yksilöiltä kuin ryhmiltä. Havainnointi voidaan tehdä luonnollisessa ympäristössä, jolloin havainnoitava toiminta on mahdollisimman luonnollista. Havainnointi sopii hyvin kun kohderyhmänä ovat lapset, koska he eivät välttämättä pysty antamaan haluttua tietoa suullisesti tai kyselyn avulla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 212 - 213.)

Havainnointia tehtiin näytetuntien aikana lasten suhtautumisesta Rope Skippingiin. Havaintoja tehtiin myös siitä, olivatko hyyt ja harjoitteet sopivan tasoisia, liian helppoja tai liian vaikeita ja mitä kehitettävää tämän tyyppisessä näytetunnissa olisi, jotta se toimisi vielä paremmin. Havainnointi oli vapaata ja luonnollista täysin toimintaan mukautunutta osallistuvaa havainnointia, jossa havainnoijat osallistuivat ryhmän toimintaa toimien ohjaa-



jina (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 214). Havaintomenetelmällä pystyttiin selvittämään lasten kiinnostusta lajia kohtaan ja voisivatko vastaavanlaiset näytetunnit toimia jatkossakin ja mitä huomioitavaa on jatkoa ajatellen. Havaintoja tehtiin myös Finland Svenska Idrott r.f järjestön pitämästä naruhyppelytunnista, jota käytiin seuraamassa kehittämisprosessin alkuvaiheessa. Tämän ulkopuolisten pitämän tunnin seuraamisesta saatiin paljon tärkeää tietoa opinnäytetyössä tehtyjen näytetuntien pitämiseen. Tiiviin yhteistyön vuoksi havaintoja tekivät niin opinnäytetyön tekijä kuin Voimisteluliiton edustajakin. Näin saatiin enemmän havaintoja ja huomioita myös koko kehittämisprosessista. Myöhemmin työssä esitellyissä havainnoissa on otettu huomioon niin opinnäytetyön tekijän sekä Voimisteluliiton edustajankin tekemät havainnot ja päätelmät. Tuloksissa esitellään myös tarkemmin palautekyselyn ja haastattelujen tuloksia.

Oppilaille tehdyllä palautekyselyllä pyrittiin keräämään mahdollisimman luotettavaa tietoa heidän kokemuksistaan Rope Skippingistä. Kysely tiedonkeruumenetelmänä on nopea ja helppo toteuttaa isollekin ryhmälle, minkä vuoksi päädyttiin kyselyyn. Kyselymenetelmänä toimi kontrolloitu kysely, jossa kysely toteutettiin menemällä oppilaiden luokse koululle, jolloin oppilailla oli myös mahdollisuus esittää kysymyksiä kyselylomakkeesta, jos he eivät ymmärtäneet jotain kysymystä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195.) Oppilaita kysyttiin myös suullisesti yleistä palautetta kirjallisen henkilökohtaisen palautteen lisäksi. Näin pyrittiin varmistamaan, että oppilaiden mielipiteet ja kokemukset saataisiin mahdollisimman hyvin esille. Kyselyllä tiedonkeruumenetelmänä on myös heikkouksia, sillä ei voida tietää kuinka rehellisesti kyselyyn on vastattu (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195).

Opettajilla tiedonkeruuseen käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua, jolloin heillä oli mahdollisuus kertoa vapaasti kokemuksista kokeilujakson ajalta. Kysymysten järjestystä voitiin vaihdella, eikä vastauksia sidottu tiettyihin vastausvaihtoehtoihin. Kysymykset olivat kaikille opettajille samat. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47.) Samalla pystyttiin opettajien tavasta kertoa asioita havainnoimaan heidän ilmeitään, eleitään ja suhtautumista. Haastattelun etuna oli myös mahdollisuus esittää ennalta suunniteltujen kysymysten lisäksi muita kysymyksiä. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 205, 210.) Yksi haastatteluista toteutettiin kuitenkin sähköpostin välityksellä koulun aikataulullisista syistä.

Haastattelussa käytettiin teemahaastattelua, joka on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto. Tämä sopi parhaiten opettajien haastattelun muodoksi, sillä haluttiin, että opettajat saavat vapaasti kertoa kokemuksistaan, mutta haluttiin kuitenkin myös vastauksia tiettyihin kysymyksiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 208.) Haastateltavat opettajat olivat näytetunneille ja kokeilujaksoon osallistuvien luokkien opettajia. Haastattelun kysy-

mykset oli suunniteltu etukäteen, millä pyrittiin varmistamaan, että saadaan vastauksia haluttuihin kysymyksiin, vaikka opettajat saivat melko vapaasti kertoa kokemuksiaan ja näkökulmiaan Rope Skippingin toteuttamisesta kouluilla ja sen mahdollisuudesta aktivointikeinona.

### **7.3 Koulujen rekrytointi**

Kehittämisosuuden alkuvaiheessa mukaan etsittiin kouluja. Voimisteluliitolla oli yhteys jo ennestään toiseen kokeiluun mukaan valikoituneista kouluista. Tämä Espoon Taavinkylän koulu oli ilmoittanut jo aiemmin halukkuutensa osallistua liikunnallisiin kokeiluihin ja siksi sinne päädyttiin ottamaan yhteyttä. Koulu oli innokas lähtemään mukaan kokeiluun. Taavinkylän koulusta mukaan kokeiluun osallistui kaksi viitosluokkaa, joissa oppilaita oli yhteensä 47 ja opettajia kaksi.

Toinen testiryhmä saatiin Lahdesta Kärpäsen koululta. Kärpäsen koululle otettiin yhteyttä siksi, että siellä on tehty jo aiemmin yhteistyötä Haaga-Helian liikunnanohjaajaopiskelijoiden kanssa ja koulu on muutenkin liikunnallisesti aktiivinen ja innokas osallistumaan erilaisiin kokeiluihin. Yhteyttä otettiin sähköpostilla koulun apulaisrehtoriin. Mukaan kokeiluun saatiin yksi kolmosluokka. Kärpäsen koululta oppilaita mukana kokeilussa oli 18 ja opettajia yksi. Tarkemmin näytetunnin pitämisestä, kokeilujen ohjeistamisesta ja palautteen keruusta sekä haastatteluista sovittiin Taavinkylän ja Kärpäsen koulun testiryhmään osallistuvien luokkien opettajien kanssa.

### **7.4 Näytetyntien ja testimateriaalin suunnittelu**

Näytetunteja ja testimateriaalia varten käytiin seuraamassa Helsingissä Tahvonlahden alakoululla Finlands Svenska Idrott r.f urheilu- ja kuntoilujärjestön vetämää naruhyppelytuntia alakoulun 1. – 6.-luokkalaisille. Tämän ohjauksen seuraamisella kerättiin tietoa näytetunteja ja kuvattavaa materiaalia varten siitä, miten lapset lähtevät mukaan naruhyppelyyn ja minkä tasoisia liikkeitä alakoululaiset pystyvät suorittamaan sekä mitä on otettava huomioon ohjauksessa. Samalla kerralla haastateltiin epävirallisesti myös ohjaajia ja kyseltiin heidän kokemuksiaan naruhyppelyn ohjaamisesta eri kouluilla.

Näytetunteja varten suunniteltiin lyhyt diaesitys Rope Skippingistä, jossa kerrottiin lajista ja sen synnystä. Diaesitykseen oli liitetty linkkejä videoihin. Yksi videoista oli Rope Skippingin maailmanmestaruuskilpailuista ja muut videot olivat testimateriaaliin kuvattuja videoita. Näytetunnista tehtiin myös tuntisuunnitelma (Liite 1). Tuntisuunnitelman suunnitteli opin-  
näytetyön tekijä yhdessä Voimisteluliiton edustajan kanssa. Tuntisuunnitelmaan oli suunniteltu eri Rope Skipping -liikkeitä, joita esiteltiin ja kokeiltiin testiryhmien oppilaiden kans-

sa näytetunnilla. Näytetuntien tarkoitus oli innostaa ja perehdyttää testiryhmät Rope Skippingiin, jotta heidän olisi helpompi lähteä kokeilemaan lajia kokeilujakson aikana välitunneilla. Haluttiin myös testata toimivatko näytetunnit innostajina. Tuntisuunnitelmassa olevat liikkeet olivat Rope Skippingin perusliikkeitä ja harjoituksia, joita kaikkien oppilaiden oli mahdollisuus kokeilla. Näitä samoja liikkeitä oli myös testimateriaalissa (Liite 2) kuvina ja videoina.

Testimateriaalia varten kuvattiin Rope Skipping -hyppyjä videolle. Videoita oli yhteensä kolme, joissa kaikissa oli liikkeitä eri Rope Skippingin -tekniikoista Single Rope, Long Rope ja Double Dutch. Videoille oli kuvattu kaikki samat liikkeet, jotka löytyvät myös testimateriaalista kirjallisena ja kuvina. Videoiden tarkoitus oli toimia apuna oppilaille ja opettajalle kokeilujakson aikana ja myös sen jälkeen hyppyjen harjoittelussa. Videot lisättiin testimateriaaliin linkkeinä, jotka aukesivat Voimisteluliiton You Tube kanavalta vain linkin saaneille. Videot olivat siis vain testiryhmien nähtävillä.

Videoita haluttiin kuvata, koska monet netistä valmiiksi löytyvät videot olivat sekavia ja niissä oli liian vaikeuta hyppyjä ja liikkeitä. Videoista tehtiin yksinkertaisia ja niiden taustalle lisättiin musiikkia, jotta ne olisivat innostavampia. Videolle haluttiin niin tyttöjä kuin poikia, koska naruhyppely on usein mielletty tyttöjen lajiksi ja tätä mielikuvaa halutaan muuttaa, jotta Rope Skippingillä saataisiin aktivoitua myös poikia. Laji sopii hyvin molemmille sukupuolille ja sitä voidaan taitotasosta riippumatta harjoitella yhdessä. Videoiden kuvauksen ja editoinnin teki opinnäytetyön tekijä. Videolla esiintyi Haaga-Helian liikunnanohjaajaopiskelijoita.

## **7.5 Näytetunnit ja kokeilujakso kouluilla**

Molemmat näytetunnit ohjasi opinnäytetyön tekijä ja apuohjaajana toimi Voimisteluliiton edustaja. Näytetunti Taavinkylän koululla pidettiin 16.9.2016. Tunti kesti 45 minuuttia, josta noin 15 minuuttia tunnin alusta käytettiin Rope Skippingin esittelyyn diaesityksen ja videoiden avulla luokassa. Tämän jälkeen siirryttiin ulos, jossa pidettiin toiminnallinen osuus koulun pihalla. Oppilaat pääsivät kokeilemaan Rope Skippingiä ja sen eri muotoja: Single Rope, Long Rope ja Double Dutch. Molempien luokkien opettajat osallistuivat aktiivisesti tekemiseen ja näyttivät esimerkkiä omalla toiminnallaan. Kokonaisuudessaan näytetunti sujui hyvin. Kaikkea tuntisuunnitelmaan suunniteltua ei ehditty toteuttaa, mutta kaikki oppilaat pääsivät kuitenkin kokeilemaan lajin eri muotoja. Näytetuntien tarkoitus olikin pääasiassa esitellä ja innostaa Rope Skippingin kokeiluun välitunneilla, ei niinkään opettaa liikkeitä.

Kärpäsen koulun näytetunti pidettiin 20.9.2016. Tunnin pituus oli 60 minuuttia, josta noin 15 minuuttia käytettiin luokassa tapahtuvaan diaesitykseen ja Rope Skipping -videoiden katseluun. Tämän jälkeen siirryttiin koulun pihalle, jossa oppilaat pääsivät käytännössä kokeilemaan Rope Skippingiä. Opettaja osallistui aktiivisesti mukaan toimintaan ja mukana oli myös TET-viikkoa suorittamassa oleva harjoittelija, joka osallistui myös toimintaan ja avusti narujen pyörittämisessä. Kaikkea tuntisuunnitelmaan suunniteltuja liikkeitä ei ehditty kokeilla, mutta tuntisuunnitelma toimikin lähinnä pohjana ja muistilistana, sillä tarkoitus oli innostaa lapsia kokeilemaan Rope Skippingiä. Näytetunti sujui hyvin ja lapset osallistuivat toimintaan aktiivisesti.

Näytetuntien pituus määräytyi sen mukaan minkä verran aikaa kouluilla oli mahdollisuus käyttää siihen. Tämän vuoksi näytetunnit olivat eripituisia. Aluksi oli suunniteltu, että näytetunnit kestäisivät noin tunnin, josta noin 15 minuuttia käytetään luokassa tapahtuvaan Rope Skippingin esittelyyn ja ulos siirtymiseen. Taavinkylän koululla aikaa oli kuitenkin vähemmän.

Näytetunnilla tehtiin havaintoja lasten käyttäytymisestä ja innostuksesta Rope Skippingiä kohtaan. Tarkoituksena oli kerätä tietoa sen innostavuudesta aktivointikeinona ja miten Rope Skipping sopii koulujen toimintaan. Havaintoja tehtiin myös siitä kuinka lapset hallitsevat naruhyppelyn nykypäivänä ja ovatko suunnitellut liikkeet sopivan tasoisia alakouluikäisille. Näytetunnin jälkeen koululle jätettiin hyppynaruja ja materiaalia Rope Skippingistä paperiversiona, jota oppilaat ja opettajat pystyivät hyödyntämään kahden viikon kokeilujakson aikana. Materiaali lähetettiin myös sähköisenä versiona, jotta materiaalissa olevien linkkien kautta pystyi katsomaan materiaaliin kuvattuja videoita. Molemmilla kouluilla oli mahdollisuus käyttää tabletteja materiaalin avaamiseen. Tarkempia huomioita molemmista näytetunneista on kohdassa tulokset.

Kokeilujakso molemmilla kouluilla kesti kaksi viikkoa. Tämän kokeilujakson aikana koulut saivat vapaamuotoisesti kokeilla Rope Skippingiä. Mitään tarkkoja tavoitteita tai ohjeita ei annettu, jotta kokeilujakso olisi mahdollisimman luonnollinen. Opettajia pyydettiin kuitenkin aktiivisesti kannustamaan lapsia kokeilemaan ja muistuttamaan hyppynaruista, jos lapset eivät itse niitä muistaneet. Koulut saivat kuitenkin toteuttaa Rope Skippingin kokeilua haluamallaan tavalla.

Taavinkylän koululla kahden viikon kokeilujakso toteutui pitkälti oppilaiden oman innostuksen mukaan kokeilla Rope Skippingiä välitunneilla. Ensimmäisellä viikolla oppilaat muistivat paremmin narut ja kokeilivat hyppyä aktiivisemmin. Toisella viikolla opettajat olivat enemmän muistutelleet narujen olemassaolosta. Muistutuksen avulla nekin oppilaat saa-

tiin kokeilemaan, jotka eivät olisi ehkä muuten kokeilleet ollenkaan. (Opettaja 1.) Suurin osa oppilaista oli kokeillut hyppyjä välitunneilla ja narut olivat olleet mukana myös koulun perheille järjestämissä Olympialaisissa. (Opettaja 2.)

Kärpäsén koululla kokeilujakson aikana naruhyppelyä kokeiltiin niin opettajan ohjaamana kuin itsenäisesti välitunnilla. Oppilaat olivat heti näytetunnin jälkeen innokkaita kokeilemaan ja narut piti saada joka välitunnille mukaan. Muutaman päivän jälkeen innostus hieman katosi ja opettajan piti muistutella naruista. Oppilaat pääsivät myös kokeilemaan Rope Skippingiä opettajan ohjaamana. Aluksi he olivat katsoneet materiaalissa olleita videoita ja opetelleet sen jälkeen liikkeitä. (Opettaja 3.)

## **7.6 Oppilaiden palautekyselyn ja opettajien haastattelun suunnittelu ja toteutus**

Oppilaille suunniteltiin kirjallinen palautekysely (Liite 3) ja palautetta kysyttiin myös suullisesti, jotta saataisiin mahdollisimman hyvin oppilaiden kokemukset esille. Opettajilta palautetta kysyttiin suullisen haastattelun avulla, jotta he saisivat vapaammin kertoa kokemuksiaan ja palaute tulisi mahdollisimman selkeästi esille. Yhdelle opettajista haastattelu tehtiin sähköpostin avulla, aikataulumuutoksen vuoksi. Palautekyselyä ja opettajien haastattelua lähdettiin suunnittelemaan työn tavoitteiden pohjalta, eli mitä halutaan tietää ja miksi, jotta saadaan vastauksia ja tietoa haluttuihin asioihin.

Oppilaiden palautekyselyssä oli viisi kysymystä, joilla pyrittiin selvittämään Rope Skippingin innostavuutta. Millä tavoin lasten oli helpoin oppia hyppyjä ja minkä tasoisia hypyt olivat. Palautekysely oli täysin sama molemmilla kouluilla. Kyselyssä haluttiin myös kysyä kumpaa sukupuolta vastaaja edustaa, jotta saataisiin esille eri sukupuolten välisiä mahdollisia eroja vastauksissa.

Kysymykset oli muotoiltu mahdollisimman selkeästi ja yksinkertaisesti. Kyselylomakkeessa käytettiin monivalintakysymyksiä sekä muutamassa kohdassa oli tarkentavia avoimia kysymyksiä, joille oli jätetty tyhjää tilaa vastata. Monivalintakysymyksiin päädyttiin, koska kohderyhmänä olivat lapset ja jotta heidän olisi helpompi tunnistaa asia ilman, että heidän olisi tarvinnut muistaa vastattavia vaihtoehtoja. Kysymykset olivat spesifejä ja lyhyitä, jotta vastaaminen olisi mahdollisimman helppoa. Sanavalinnat oli mietitty kohderyhmää ajatellen ja kysymysten määrä pidettiin myös pienenä, jotta vastausten laatu säilyisi hyvänä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 198 – 203.)

Opettajien haastattelussa (Liite 4) kysymyksiä oli viisi. Näiden pääkysymysten alla oli kuitenkin vielä tarkentavia lisäkysymyksiä. Suulliset haastattelut nauhoitettiin myöhempää

tarkastelua varten. Haastattelut tehtiin nimettömästi. Kysymyksiä ei aseteltu tarkkaan muotoon ja niiden järjestys saattoi vaihdella haastattelun aikana sen mukaa mihin keskustelu eteni. Opettajia haastateltiin yksilöhaastatteluna, jotta toisten vastaukset eivät vaikuttaisi omiin vastauksiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 208 – 210.)

Palautekyselyt ja haastattelut pidettiin kouluilla näytetunneista alkaneen kahden viikon kokeilujakson jälkeen. Taavinkylän koululla palautekysely ja toisen opettajan haastattelu pidettiin 30.9.2016. Oppilaiden palautekyselyyn oli varattu aikaa 15 minuuttia, jonka aikana oppilaat täyttivät palautekyselyn ja saivat tarvittaessa kysyä apua sen täyttämiseen. Lopuksi kysyttiin vielä yleisesti mitä mieltä oppilaat olivat Rope Skippingistä ja voisivatko jatkossakin harjoitella taitoja. Tämän jälkeen haastateltiin toista opettajista noin 20 minuutin ajan.

Kärpäsen koululla palautekysely ja opettajan haastattelu tehtiin 4.10. 2016. Oppilaiden palautekysely kesti noin 15 minuuttia, jonka jälkeen kysyttiin vielä suullisesti kuinka moni oli kokeillut Rope Skippingiä kokeilujakson aikana ja haluaisiko joku kertoa kokemuksistaan ääneen. Tämän jälkeen haastateltiin opettajaa noin 20 minuutin ajan.

## **7.7 Tulokset**

Tuloksissa esitellään näytetunneilla tehtyjä havaintoja, oppilaiden palautekyselyn tuloksia kokeilujakson ajalta ja opettajien haastatteluja. Ensimmäisenä kerrotaan näytetunneilta tehdyt havainnot. Tämä jälkeen esitellään oppilaiden palautekyselyn tulokset ja viimeisenä opettajien haastattelut.

### **7.7.1 Havainnot**

Taavinkylän koulun viidesluokkalaiset ovat liikunnallinen luokka, mikä näkyi asenteessa lähteä kokeilemaan Rope Skippingiä ja jo heti luokassa tapahtuneen esittelyn aikana oppilaista näki, että monet kuuntelivat tarkasti. Havaittavissa oli innostusta, kun heille näytettiin videopätkä Rope Skippingin maailmanmestaruuskilpailuista.

Näytetuntien toiminnallisen osuuden aikana oppilaat osallistuivat hyvin toimintaan ja monet oppilaat, etenkin pojat, pyysivät katsomaan, miten hyvin he osaavat tehdä hyppyjä. Liikkeet vaikuttivat sopivan tasoisilta ja toiset oppilaat olisivat pystyneet jo kokeilemaan vaikeampiakin liikkeitä. Muutamille oppilaille perushyppykin tuotti kuitenkin haasteita. Long Rope - ja Double Dutch -hyppyt olivat jo haastavampia ja tarjosivat haastetta myös Single Rope -hyppyt hyvin osaaville. Double Dutch -hyppyjen pyöritys osoittautui haasta-

vaksi ja vei aikaa. Muutamat pojat eivät enää lopputunnista halunneet jatkaa hyppelyä ja menivät istumaan. Heitä yritettiin saada vielä mukaan, mutta innostus ei riittänyt.

Tärkeimpiä huomioita Taavinkylän koululta olivat, että Rope Skipping innosti oppilaita, vaikka aivan kaikki eivät niin paljon innostuneetkaan. Tunnin jälkeen kysyttiin peukkupalautetta ja suurin osa näytti peukkua ylöspäin, eli olivat tykänneet Rope Skippingistä. Osa oppilaista ei kuitenkaan innostunut ja näytti peukkua alaspäin ja muutama oppilas piti peukkua vaakatasossa, eli ei innostunut ehkä niin paljon, mutta Rope Skipping ei kuitenkaan ollut tylsää. Muita huomioita oli, että opettajien heittäytyminen mukaan toimintaan innosti lapsia. Positiivista oli, että niin moni poika oli innoissaan, sillä naruhyppely mielletään usein tyttöjen lajiksi eikä ollut itsestään selvää, että pojat siitä innostuisivat. Ryhmässä oli muutenkin enemmän poikia kuin tyttöjä.

Kärpäsen koululla kolmosluokalle pidetty näytetunti herätti oppilaissa kiinnostusta Rope Skippingiä kohtaan. Kolmosluokalle pidettiin sama diaesitys kuin vitosluokkalaisille. Diaesityksen jälkeen huomattiin, että esitystä olisi voinut yksinkertaistaa kolmosluokkalaisille. Ulkona pidetyn toiminnallisen osuuden aikana oppilaat osallistuivat hyvin toimintaan, ja alkoivat hyppiä heti kun saivat narut käteensä. Joillekin oppilaille liikkeet olivat tasoltaan liian haastavia ja jo perushyppy tuotti ongelmia. Toiset oppilaat olisivat kuitenkin pystyneet tekemään haastavampiakin liikkeitä Single Rope -narulla. Long Rope -narulla tehdyt harjoitteet olivat tasoltaan sopivia. Double Dutch -pyöritys ja -hyppy osoittautuivat hankalaksi, mutta oppilaista huomasi, että osaa se innosti kuitenkin kokeilemaan ja yrittämään enemmän.

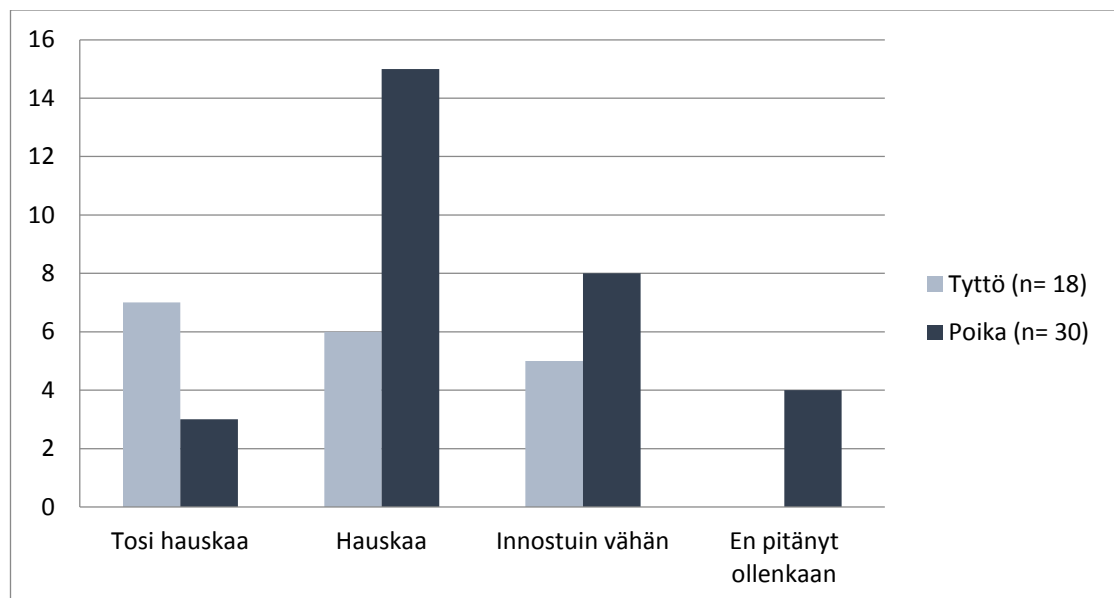
Muutamista oppilaista huomasi, ettei heitä kiinnostanut ja lopputunnista he eivät enää osallistuneet. Heiltä kysyttiin, miksi he eivät osallistu ja toinen vastasi, että hypyt ovat liian vaikeita. Nämä oppilaat olivat poikia. Suurin osa oli kuitenkin innoissaan ja osallistui toimintaan aktiivisesti. Tunnin lopussa muutamat oppilaat kertoivat, miten monta hyppyä olivat saaneet tehtyä ja olisivat voineet jatkaa vielä. Kärpäsen koulun oppilailta kysyttiin myös peukkupalautetta. Suurin osa näytti peukkua ylöspäin ja osa jopa tuplapeukkua ja sanoi, että oli tosi kivaa. Muutama näytti peukkua alaspäin, mikä olikin oletettavaa, koska he eivät enää lopputunnista osallistuneet mukaan toimintaan. Muutama oppilas pisti myös peukun vaakatasoon.

### **7.7.2 Oppilaiden palautekyselyn tulokset**

Näytetunteihin ja kokeilujaksoon osallistui yhteensä 65 oppilasta (n= 65). Näistä oppilaista 47 oli viidesluokkalaisia ja 18 kolmasluokkalaisia. Viidesluokkalaisista palautekyselyyn

vastasi 32 (n= 32). Näistä kyselyyn vastanneista 14 oli tyttöjä ja 18 poikia. Kolmasluokkalaisista kyselyyn vastasi 16 (n= 16), joista 4 oli tyttöjä ja 12 poikia. Kyselyyn vastanneiden kokonaismäärä oli 48 (n= 48), joista tyttöjä oli 18 ja poikia 30.

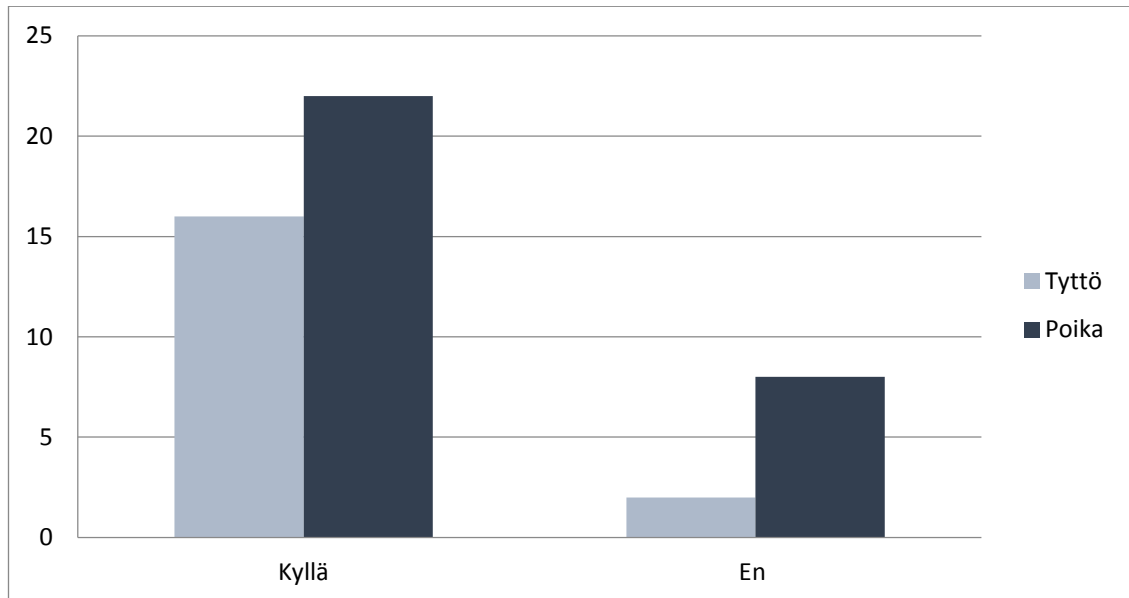
Suurin osa kaikista kyselyyn vastanneista suhtautui positiivisesti Rope Skippingiin ja piti sitä joko tosi hauskana tai hauskana. Selkeästi kuitenkin tytöt olivat enemmän innostuneita kuin pojat. Positiivista oli kuitenkin se, että moni poika vastasi Rope Skippingin olleen hauskaa tai jopa tosi hauskaa ja vain muutama poika kaikista vastanneista ei pitänyt siitä ollenkaan. Osa kaikista oppilaista ei pitänyt Rope Skippingiä tosi hauskana tai hauskana vaan oli saattanut innostua vähän. Muutama oppilas ei pitänyt Rope Skippingistä ollenkaan. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Oppilaiden innostuneisuus Rope Skippingistä kappalemäärittäin (n= 48).

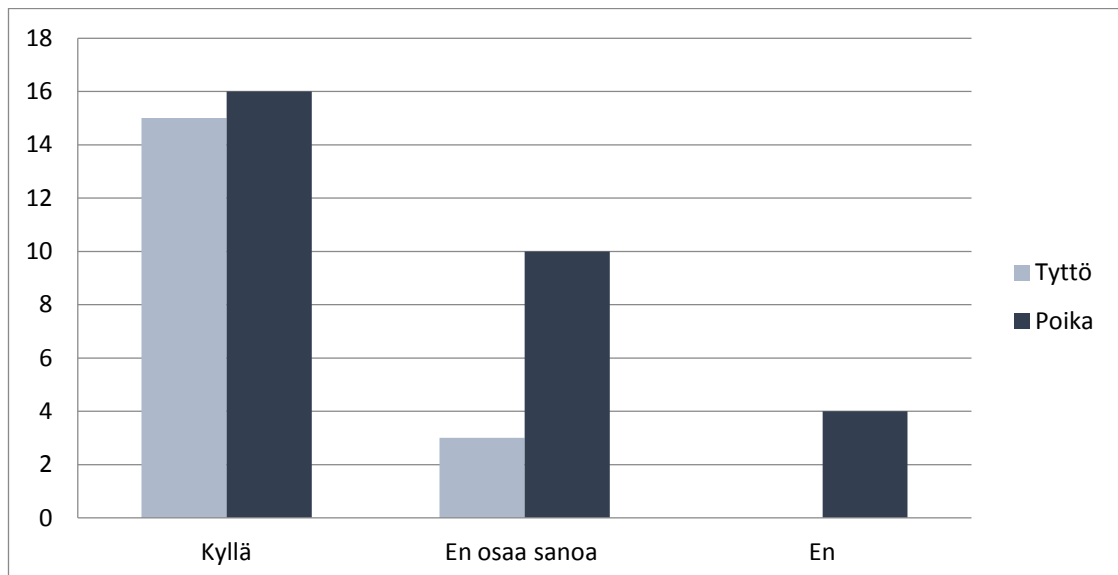
Kaikista kyselyyn vastanneista (n= 48) suurin osa oli myös kokeillut Rope Skippingiä jollain tavalla kaksi viikkoa kestäneen kokeilujakson aikana. Tytöistä (n=18) 16 oli kokeillut hyppyä ja 2 tyttöä ei ollut kokeillut ollenkaan. Pojista (n= 30) 22 oli kokeillut hyppyä kun taas 8 ei ollut kokeillut kertaakaan. Viidesluokkalaiset olivat kokeilleet Rope Skippingiä tasaisesti sekä itsenäisesti että ryhmässä. Osa vain itsenäisesti ja osa vain ryhmässä, mutta moni oli myös kokeillut sekä itsenäisesti että ryhmässä. Kolmasluokkalaiset olivat kokeilleet Rope Skippingiä itsenäisesti, ryhmässä ja opettajan ohjaamana. Pääasiassa hyppyä oli kokeiltu ryhmässä ja opettajan ohjaamana, mutta muutamat oppilaat olivat harjoitelleet myös näiden lisäksi itsenäisesti. (Kuvio 3.)





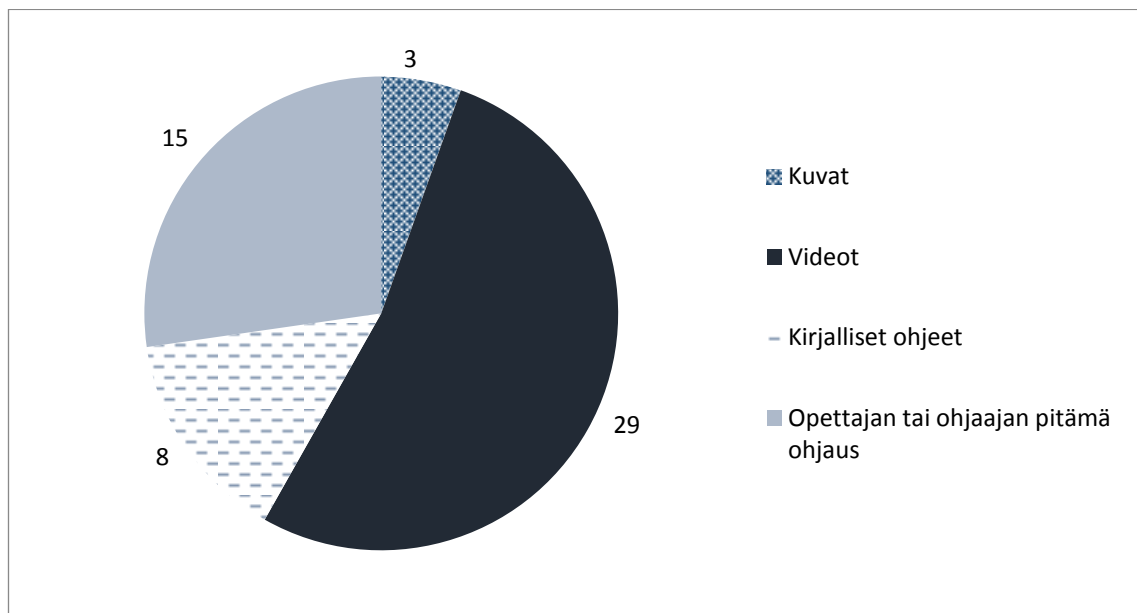
Kuvio 3. Rope Skippingiä kokeilujaksolla kokeilleiden oppilaiden lukumäärä (n= 48).

Suurin osa vastanneista oli jollain tapaa innostunut Rope Skippingistä ja voisi myös kokeilla sitä uudelleen. 48 vastanneesta oppilaasta 32 oli sitä mieltä, että voisi kokeilla lajia uudelleen. Näistä 15 oli tyttöjä ja 16 poikia. Tytöistä 3 ja pojista 10 ei osannut sanoa voisiko kokeilla hyppyjä uudelleen ja pojista 4 ei kokeilisi Rope Skippingiä enää uudelleen. Osa niistä jotka olivat pitäneet lajia tosi hauskana tai hauskana olivat perustelleet sen olevan hauskaa, koska Rope Skippingissä on erilaisia hyppyjä ja se on monipuolista. Ne jotka eivät olleet pitäneet Rope Skippingistä, olivat perustelleet, että se ei ole oma juttu tai ei vain pidä lajista. (Kuvio 4.)



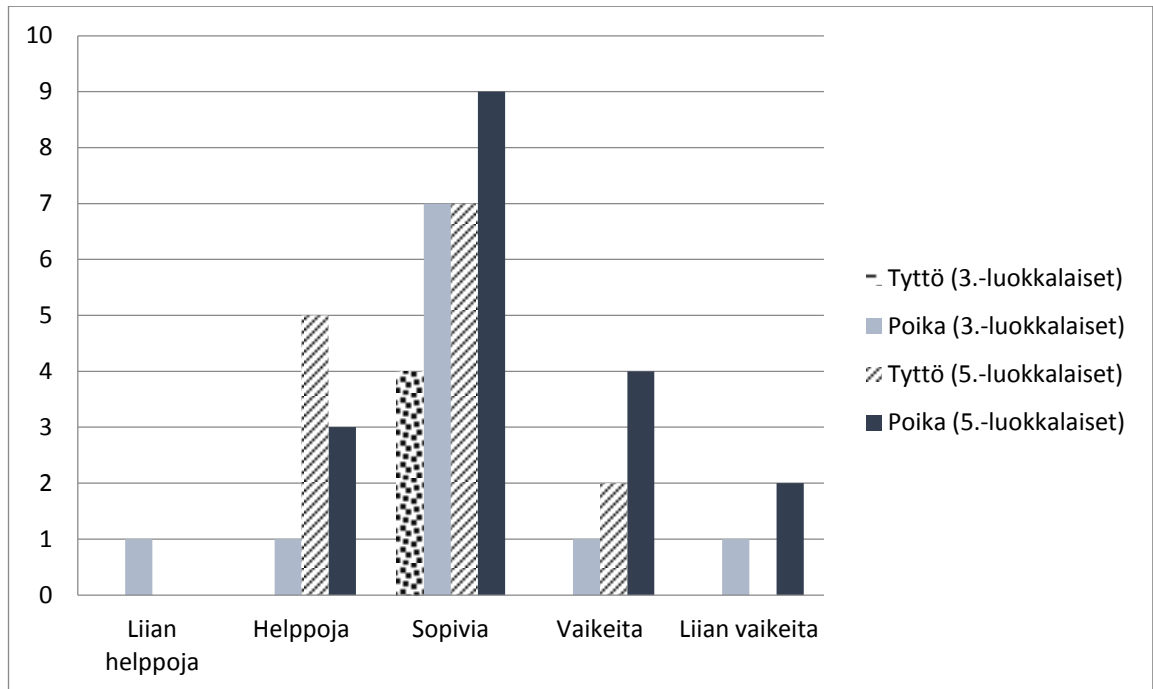
Kuvio 4. Oppilaiden vastaukset kappalemäärittäin siitä, voisivatko he kokeilla Rope Skippingiä uudelleen (n= 48).

Oppilailta kysyttiin mikä auttoi heitä parhaiten oppimaan Rope Skipping hyppyjä. Vaihtoehtoina olivat kuvat, videot, kirjalliset ohjeet ja opettajan tai ohjaajan pitämä ohjaus. Tässä kysymyksessä sai vastata useampaan kohtaan. Oppilaat kokivat, että parhaiten heitä oli auttaneet videot. Seuraavaksi eniten apua oli ollut opettajan tai ohjaajan pitämä ohjaus. Muutaman oppilaan mielestä myös kirjalliset ohjeet ja kuvat olivat auttaneet oppimaan Rope Skipping -hyppyjä. Moni oli vastannut useampaan kohtaan. Vaihtoehtoista kuvia olivat ainut kohta, minkä lisäksi oli aina vastattu myös johonkin muuhun kohtaan. Kaksi oppilasta ei vastannut mihinkään näistä vaan oli kirjoittanut, että mikään vaihtoehtoista ei auttanut. Toinen näistä vastasi, että kokeilu ja harjoittelu olivat auttaneet eniten. (kuvio 5.)



Kuvio 5. Oppilaiden kokemukset siitä, mikä auttoi oppimaan Rope Skipping -hyppyjä parhaiten (lkm). (N= 48).

Palautelomakkeessa kysyttiin oppilaiden kokemuksia Rope Skipping hyppien tasosta. Vastausvaihtoehtoina olivat, että hyppy ovat: liian helppoja, helppoja, sopivia, vaikeita ja liian vaikeita. Suurin osa vastanneista koki hyppien olleen sopivan tasoisia. Merkittäviä eroja ikäluokkien välillä ei ollut. Pojat kokivat hypyt vaikeammiksi kuin tytöt ja poikien vastaukset sijoittuivat kaikkiin vastattaviin vaihtoehtoihin kun taas tyttöjen vastaukset sijoittuivat vain helppoon, sopivaan ja vaikeaan. Yksi poika jätti täysin vastaamatta tähän kysymykseen. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Oppilaiden vastaukset Rope Skipping -hyppyjen tasosta kappalemäärittäin (n= 48).

Oppilaiden suullisen ryhmähaastattelun avulla ei saatu merkittäviä tuloksia. Toisella koululla oppilaat eivät halunneet vastata ison ryhmän edessä, joten se ei toiminut ollenkaan. Suurin osa oppilaista kuitenkin viittasi kun kysyttiin kuinka moni oli kokeillut Rope Skippingiä kokeilujakson aikana. Toisella koululla kolmasluokkalaisten muutama halusi kertoa vapaasti kokemuksistaan. Oppilaat kertoivat positiivisia kokemuksia ja kertoivat pitäneensä Rope Skippingistä. Heiltä kysyttiin myös kuinka moni oli kokeillut Rope Skippingiä ja suurin osa heistäkin viittasi. Tämä vahvisti kyselyn vastausten luotettavuutta Rope Skippingiä kokeilleiden määrästä.

### 7.7.3 Opettajien haastatteluiden tulokset

Haastateltavia opettajia oli yhteensä kolme. Näistä kaksi oli Taavinkylän koulun opettajia ja yksi Kärpäsen koulun opettaja. Taavinkylän koulun opettajista (Opettaja 1) haastateltiin kasvotusten ja toista (Opettaja 2) sähköpostin välityksellä. Kärpäsen koulun opettajaa (Opettaja 3) haastateltiin myös kasvotusten. Haastattelut on tehty nimettömästi, joten opettajat on merkitty opinnäytetyössä Opettaja 1, Opettaja 2 ja Opettaja 3. Kysymykset käsitelivät kouluilla toteutettua Rope Skipping -kokeilujaksoa ja sitä miten opettajat kokiivat lajin toimivuuden koulumaailmassa. Haastattelussa kysyttiin myös mitä haasteita voisi ilmetä lajin tuomisessa kouluille.

Opettajien vastaukset kysymyksiin olivat pääpiirteittäin yhteneviä. Joissain kysymyksissä oli kuitenkin havaittavissa isoja eroja. Kaikki opettajat suhtautuivat Rope Skippingiin positiivisesti. Kaikki opettajat olivat myös sitä mieltä, että Rope Skipping soveltuu koulu-maailmaan hyvin. Opettaja 1 kertoi kuitenkin, että toteutuakseen se vaatisi riittävästi välineitä kouluille. Hän kertoi myös, että Rope Skipping soveltuisi hyvin kouluille, koska narut eivät ole kalliita ja naru on entuudestaan tuttu väline lapsille eikä aloituskynnys ole suuri. Hän vertasi narua palloon ja kertoi, että narut voivat hyvin toimia aktivointikeinona niille ketkä siitä innostuvat.

Opettajan 3 mukaan oppilaiden taidot eivät ole kovin suuret ja monet oppilaat lähtevät perus hypyn opettelusta liikkeelle. Hän vertasi omien luokkalaisten naruhyppelytaitoja siihen millaisia taidot kolmasluokkalaisilla olivat silloin kun hän oli lapsi. Joukosta löytyi myös kuitenkin taitavampia oppilaita, joille perushyppy olivat helppoja.

Opettaja 1 kertoi, että ne oppilaat, jotka innostuivat Rope Skippingistä näytetunnilla, käyttivät naruja myös kokeilujakson aikana. Hyppyjä kokeilleita oppilaita oli Opettajan 1 mukaan noin kaksi kolmasosaa heidän koulullaan kokeilujaksoon osallistuneista oppilaista. Suurin osa kokeilijoista oli myös ollut tyttöjä. Opettaja 1 oli nähnyt vain yhden tai kahden pojan kokeilevan naruja tämän jakson aikana. Myös Opettajan 2 mukaan noin yksi kolmasosa ei kokeillut hyppyä itsenäisesti. Opettaja 3 kertoi, että heidän koululla lähes kaikki oppilaat olivat kokeilleet hyppyä niin välitunnilla kuin opettajan ohjaamanakin.

Näytetunnit olivat kaikkien kolmen opettajien mielestä hyvä ja tärkeä tapa saada lapset innostumaan lajista. Opettaja 1 sanoi niiden olevan ehdoton edellytys, jotta oppilaita voidaan innostaa Rope Skippingiin. Opettajan 2 mukaan on hyvä, että joku muu ohjaaja kuin oma opettaja pitää näytetunnin. Opettajien mielestä pelkkä materiaalin lähettäminen kouluille ei toimisi läheskään niin hyvin kuin näytetunnit ja materiaali sen lisäksi. Opettajan 1 mukaan annettavien materiaalien tulisi myös olla mahdollisimman valmiita työkaluja opettamista varten. Opettajan 1 mukaan näytetuntien avulla voitaisiin myös löytää lajiin mahdollisia harrastajia. Opettajan 3 mielestä näytetunti olisi myös hyvä materiaalin lisäksi, eikä pelkkä materiaalin lähettäminen toimisi niin hyvin. Hän koki kuitenkin materiaalin olevan myös tärkeässä asemassa. Opettajan 3 totesi, että nuorimmilla toimii leikinomainen ja kilpailullinen toiminta ja myös sitä tukevat materiaalit. Hänen mukaan materiaali olisi myös ehdottomasti hyvä tapa opetuksessa ja lasten itsenäisessä opettelussa.

Haastattelussa kysyttiin myös videomateriaalin toimivuudesta opetuksessa ja lasten itsenäisessä harjoittelussa koulupäivän aikana. Opettaja 1 koki, että videomateriaalia voidaan hyödyntää opetuksessa, mutta opettajien tietotekninen osaaminen voi olla hyvin eritasois-

ta ja eri koulujen opetusympäristöt erilaisia, mikä voi tuottaa ongelmia videomateriaalin käyttämisessä Rope Skippingin opetuskeinona. Videomateriaalia voitaisiin antaa Opettajan 1 mukaan tukimateriaaliksi näytetuntien lisäksi, mutta se ei välttämättä toimisi ainoana opetustapana. Opettaja 1 korosti myös, että välitunnit on tarkoitettu pääasiassa aktiiviseen toimintaan ja liikkumiseen. Videomateriaalin antaminen suoraan lapsille ei toimisi, koska heidän koulu ei kannusta puhelimien käyttöön välitunneilla. Hän epäili muutenkin lapsille suoraan jaettavan materiaalin toimivuutta puhelimien kautta. Opettajan 2 mukaan vastavainlainen materiaali mitä kouluille annettiin kokeilujakson ajaksi, voisi toimia myös jatkossa opetuksessa. Hän kertoi myös, että materiaalia aiotaan hyödyntää jatkossa. Opettajan 3 mukaan videomateriaali toimisi varmasti hyvin alakouluilla oppilaiden oman opettelun apuvälineenä esimerkiksi puhelimesta katsottuna. Hänen mukaan oppilaat ovat taitavia käyttämään tietotekniikkaa ja videot toimivat havainnollistavina elementteinä, joiden pohjalta on helpompi lähteä opettelemaan hyppyjä. Opettaja 3 kertoi myös, että puhelimien käyttö välitunnilla on sallittua, mutta 1. – 3.-luokkalaiset käyttävät vähemmän puhelimia koulupäivän aikana. Hänen mukaan mitä vanhempiin luokkiin mennään, sitä enemmän puhelimien käyttö lisääntyy.

Kaikkien opettajien mielestä Rope Skipping voisi toimia oppituntien aktivoinnissa. Opettajan 1 mukaan erityisesti pienemmillä lapsilla. Opettaja 3 kertoi, että Rope Skipping soveltuisi esimerkiksi aakkosten opetteluun ja kertokaskuihin ja piti sitä hyvänä tapana aktivoida oppitunteja. Opettajan rooli on Opettajan 1 mukaan erittäin tärkeä lasten aktivoinnissa. Hän totesi, että opettajan esimerkki on tärkeä, mutta realiteetit koululla voivat tulla vastaan, eikä opettajilla välttämättä ole aikaa käytännössä mennä välitunneille hyppimään lasten kanssa. Opettaja 1 korostikin edelleen näytetuntien tärkeyttä innostuksen ja kiinnostuksen herättäjänä. Opettajan 2 mukaan opettajan rooli on myös tärkeä, mutta hän korosti myös oppilaiden osallistamista ja omaa toimintaa. Opettaja 3 koki opettajan roolin olevan tärkeä oppilaiden aktivoinnissa, jos siihen on tarvetta. Hänen oma luokka on liikunnallisesti aktiivinen eikä hän koe erityistä tarvetta aktivoida luokkaa välitunneilla. Kuitenkin hänen mukaan on paljon luokkia ja oppilaita, jotka ovat passiivisia ja vaativat enemmän aktivointia.

Opettajilta kysyttiin myös mitä he kokevat haasteiksi lajin tuomisessa kouluille. Opettaja 1 ei kokenut erityisiä haasteita, mutta hän kehotti miettimään pojille sopivia keinoja saada heidät aktivoitua Rope Skippingin avulla, jotta se ei jäisi vain tyttöjen lajiksi. Tärkeänä hän piti myös sitä, että naruja jätettiin kokeilujakson jälkeen koululle. Jos narut olisi viety pois ja koulu olisi mahdollisesti myöhemmin tilannut niitä itse, olisi lasten innostus tässä välissä voinut kadota ja näytetunnin merkitys hävitä. Opettaja 2 koki haasteeksi että edelleen Rope Skipping koetaan helposti tyttöjen lajiksi. Hän kertoi myös, että yksi jarruttava tekijä voi

olla uskalluksen puute kokeilla lajia. Opettajan 3 mukaan haasteena voi olla, ettei Rope Skipping etene pilottivaihetta pidemmälle. Hyppynarujen hankintaa koululle hän ei kokenut haasteena tai esteenä.

## 8 Pohdinta

Kehittämiskprosessi toteutettiin kokeilukulttuurin hengessä, mikä mahdollisti ideoinnin koko prosessin ajan. Tiivis yhteistyö Voimisteluliiton kanssa mahdollisti ideoiden jakamisen ja eri näkökulmien huomioimisen, jolloin havainnot ja ideat eivät olleet vain yhden henkilön tekemiä. Tiivis yhteistyö oli tärkeää prosessin toteutumisen kannalta. Myös sujuva yhteistyö koulujen kanssa oli edellytys prosessin toteutumiselle. Yhteistyö koulujen kanssa sujui hyvin ja molemmat koulut olivat hyvin sitoutuneita kokeiluun. Opinnäytetyössä tehdyn Rope Skipping kouluille -kehittämiskprosessin avulla saatiin paljon hyödyllistä tietoa jatkokehittämistä varten ja voidaan todeta, että opinnäytetyölle asetettuihin tavoitteisiin päästiin ja kehittämiskprosessi oli onnistunut kokonaisuus.

Tuloksissa tärkeää oli erityisesti se, että lapset olivat suurimmaksi osaksi innostuneita Rope Skippingistä, mikä vahvistaa sen, että lajia kannattaa lähteä viemään kouluille. Kuitenkaan ei voida todeta lajin innostavan kaikkia. Keinoja suurempaan lajista innostumiseen tulee vielä kehittää. Tässä varmasti auttaa Rope Skippingin tuominen Suomeen ja lajin näkyväksi tekeminen, myös muualla kuin kouluilla. Palautteen mukaan perushyppy olivat pääsääntöisesti tasoltaan sopivia alakouluikäisille ja lasten osaamistaso oli odotettua parempi eikä suuria muutoksia näytetunneilla opetettaviin hyppyihin ja materiaalissa olleisiin hyppyihin tarvitse tehdä. Vain muutamien oppilaiden taidot eivät olleet riittävät hyppöjen suorittamiseen ja perushyppykin vaati harjoittelua (Jaakkola 2010, 78).

Oppilaiden kyselyiden ja opettajien haastatteluiden perusteella voidaan todeta, että Rope Skippingi on potentiaalinen keino aktivoida lapsia niin välitunnilla kuin oppitunneillakin. Rope Skippingin avulla voitaisiin monipuolistaa ja aktivoida oppitunteja ja sitä voitaisiin käyttää oppimisen apuvälineenä (Karvinen 2008, 39; Karvonen 2000, 24 – 25). Oppitunteihin lisätty liikunta ja pidemmät välitunnit ei tutkimusten mukaan huononna akateemisten aineiden arvosanoja, joten Rope Skipping voidaan hyvin ottaa mukaan opetukseen (Syväoja ym. 2012, 11). Välituntien muuttuessa yhä passiivisemmaksi, Rope Skipping tarjoaa uuden ja hauskan keinon haastaa oppilaita ja saada heidät liikkeelle (Nupponen ym. 2010 163; Turpeinen ym. 2011, 4, 20). Palautekyselyssä moni oli vastannut Rope Skippingin olevan monipuolista ja hauskaa, koska hyppyt ovat niin erilaisia. Tämä on erona perinteiseen naruhyppelyyn, joka voidaan mieltää usein yksipuoliseksi ja tylsäksi. Rope Skippingin monipuolisuus onkin sen vahva perustelu mielenkiinnon herättämisessä ja lajin markkinoinnissa.

Suosittelusten mukaan lapsen tulisi liikkua päivässä 1,5 – 2 tuntia (Fogelholm 2011, 87). Yksi opettajista kertoi välituntien liikunnalla olevan suuri merkitys tämän suosituksen to-

teutumisen kannalta, sillä monetkaan oppilaista eivät koulupäivän jälkeen liikkuisi tarvittavaa määrää. Liikunnan tulisikin koostua vähintään 10 minuuttia kestävästä yhtäjaksoisista suorituksista (Fogelholm 2011, 87). Rope Skipping tarjoaa tähän loistavan mahdollisuuden, sillä laji soveltuu hyvin välitunneille niin lyhyisiin kuin pidempiinkin harjoituspätkiin. Tulosten pohjalta voidaankin todeta, että parhaiten laji soveltuu koulujen välitunneille ja sen tuominen opetukseen vaatii vielä kehittämistä. Jotta mahdollisimman monia saataisiin mukaan, tulee hyppyjen olla riittävän helppoja. Muutama oppilas koki hypyt liian vaikeiksi, eikä ollut sen takia innostunut kokeilemaan uudelleen. Kuitenkin mukana oli paljon oppilaita jotka kokivat hypyt sopiviksi tai jopa helpoiksi. Jotta heidän motivaatio saadaan pidettyä yllä, tulisi tarjota myös riittävästi haastetta. Motivaatiota voidaan pitää myös yllä ongelmanratkaisumenetelmällä, jossa lapsille ei suoraan anneta kaikkia materiaaleja ja tapoja valmiiksi, vaan he joutuvat itse keksimään, miten hyppy suoritetaan. Tällä voidaan tukea myös uuden opetussuunnitelman mukaista opetusta (Nissilä 2015).

Oppilaiden palautekyselyn mukaan monet oppilaat olivat kokeilleet Rope Skippingiä ryhmässä, minkä voidaan todeta edistävän tiimityöskentelyn ja sosiaalisten taitojen kehittymistä (Rope Skipping Canada 2016c). Ryhmässä harjoittelu antaa lapselle uusia sosiaalisia kokemuksia ja opettaa muiden huomioimista (Fogelholm 2011, 84). Toisella kouluista lähes koko luokka oli yhdessä harjoitellut taitoja.

Parhaiksi keinoiksi haastatteluiden ja havaintojen perusteella tuoda Rope Skippingiä kouluille koettiin ulkopuolisten pitämät näytetunnit. Uusi opetussuunnitelma kannustaa myös yhteistyöhön koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa (Opetushallitus 2014a, 27). Näytetunteja pidettiin erityisen tärkeänä keinona innostaa ja motivoida lapsia kokeilemaan lajia. Niiden avulla voidaan saada oppilaita innostumaan lajista, jolloin koulun ja opettajien ei tarvitse käyttää niin paljon aikaa oppilaiden innostamiseen ja aktivointiin. Näytetunteihin tulee siis jatkossa panostaa ja tehdä niistä kohderyhmälle mahdollisimman sopivia. Rope Skipping -materiaalia ei pidetty yhtä tärkeänä kuin näytetuntien merkitystä. Tulosten pohjalta voidaan todeta, että materiaali toimisi hyvänä lisänä hyppyjen opettelussa, mutta sen tulisi olla mahdollisimman valmista ja helppokäyttöistä, jotta se toimisi koulumaailmassa parhaiten.

Yksi opettajista koki materiaalin kuitenkin tärkeänä ja oli sitä mieltä, että alakouluikäiset voisivat hyvin käyttää materiaalia eri tietoteknisillä laitteilla myös välitunnilla. Sähköisen materiaalin avulla voitaisiinkin mahdollisesti aktivoida myös niitä, jotka käyttävät paljon puhelimia. Erilaiset laitteet voivat innostaa ja motivoida kokeilemaan ja opettelemaan uusia taitoja (EDU.fi 2014a). Tietotekniikan osaamista vaativissa materiaaleissa on kuitenkin omat riskinsä. Kaikkien koulujen ja opettajien valmius käyttää tietoteknisiä laitteita ei vält-



tämättä ole samalla tasolla ja se voi aiheuttaa ongelmia (Laitinen 2015). Kuitenkin tietoteknisiin laitteisiin ollaan yhä enemmän siirtymässä ja tämä täytyy huomioida, jotta materiaalia saadaan oikeasti käyttöön. Lapset kokivat kuitenkin pääsääntöisesti videomateriaalin auttavan parhaiten Rope Skipping -hyppyjen opettelussa. Rope Skippingistä tulevaisuudessa tehtävät videomateriaalit voisivatkin siis toimia hyvin oppilaiden itsenäisessä harjoittelussa välitunneilla etenkin vanhemmilla oppilailla. Tämä tullaan ottamaan huomioon sillä teknologiaa halutaan tuoda vahvasti yhä enemmän osaksi koulumaailmaa ja opetusta (Laitinen 2015).

Tärkeä huomio oli myös se, että toiminnan aloittaminen näytetunnilla oli nopeaa, joten aikaa liikuntaan jää enemmän. Myös isomman ryhmän toiminta käynnistyi nopeasti eikä suuria ohjeistuksia tarvita. Voidaan siis todeta, että myös välitunnilla Rope Skipping voidaan aloittaa heti pihalle mentyä ja itse hyppimistä tulee paljon jo yhdellä välitunnilla. Lajin opettaminen ei myöskään vaadi erityisiä taitoja. Opettajienkin olisi siis helppo lähteä opettamaan perushyppyjä oppilaille.

Voidaan myös todeta, että välineiden saatavuus on isossa osassa, sillä ilman naruja hyppyjä ei voi harjoitella. Riittävä välineiden määrä takaa myös aktiivisen toiminnan mahdollisuuden (Karvinen 2008, 37 – 39). Parasta olisi, jos kouluille voitaisiin jättää naruja näytetuntien jälkeen tai heillä olisi mahdollisuus tilata naruja heti. Riskitekijöitä voi toisilla kouluilla olla kuitenkin välineiden hankinnan mahdollisuus. Vaikka narut eivät ole kalliita, ei kaikilla kouluilla ole silti välttämättä mahdollisuus niitä hankkia. Tämä on huomioitava sillä, lajin levittäminen on hankalaa, jos kouluilla ei ole mahdollisuutta panostamaan välineisiin. Silloin näytetyntien merkitys jää vain yksittäiseen liikuntakertaan, eikä näytetunnilla esitellyjä liikkeitä ole mahdollista kokeilla myöhemmin.

## **8.1 Kehittämisosprosessin vaiheiden onnistuminen ja tulosten luotettavuus**

Kehittämisosprosessi sujui pääpiirteittäin hyvin alusta loppuun. Suunnitelmia muutettiin aina tarpeen mukaan prosessin eri vaiheissa. Suunnitteluvaihe oli prosessin toteutumisen kannalta tärkeä vaikka prosessi toteutettiin kokeilukulttuurin hengessä. Tarkemmat linjat prosessille muotoutuivat kuitenkin prosessin edetessä. Koulujen rekrytointivaiheessa Lahden Kärpäsen koululle olisi pitänyt selkeämmin kertoa, että mukaan olisi voinut tulla kaksi tai jopa useampia luokkia. Näin tutkimusryhmään olisi saatu enemmän oppilaita. Nyt mukana oli vain yksi kolmosluokka.

Videoille olisi ollut hyvä ottaa myös mukaan lapsia, jos näytetuntien ja testimateriaalin suunnitteluvaiheessa olisi ollut enemmän aikaa. Tällä oltaisi voitu saada ehkä paremmin

videoiden kautta oppilaita innostettua kokeilemaan hyppyjä, koska videoilla esiintyvät olisivat olleet kohderyhmän kanssa saman ikäisiä. Mukaan saatiin kuitenkin molempien sukupuolten edustajia, mikä oli tärkeää. Palautekyselyn ja haastatteluiden suunnitteluun olisi pitänyt myös panostaa vielä enemmän, vaikka suunnitteluun oli perehdytty ja taustalla oli käytetty kirjallisuutta aiheesta. Palautteesta ja haastatteluista saatiin kuitenkin tärkeimmät asiat selville, eikä mitään täysin olennaista jäänyt pois. Joitain kohtia olisi kuitenkin voinut tarkentaa.

Kehittämisosiossa mukana oli kaksi koulua, joista palautekyselyyn osallistui yhteensä 48 oppilasta 65 näytetunteihin osallistuneesta. Poissaolojen ja koulun aikataulujen vuoksi kyselyyn vastasi vain 48 oppilasta. Oletuksena oli kuitenkin se, että vain muutamia olisi saattanut olla poissa koulusta. Palautekysely teetettiin paperiversiona ja se käytiin pitämässä niin, että kaikki oppilaat vastasivat samaan aikaan. Palautekysely olisi voitu tehdä myös sähköisesti, jolloin mukaan olisi mahdollisesti saatu enemmän vastaajia, koska kysely olisi voitu järjestää koululuilla niin, että kaikkien on mahdollisuus vastata. Toisaalta tällöin opinnäytetyön tekijä ei olisi pystynyt olemaan paikalla ja neuvomaan kysymyksissä, mikä olisi voinut vaikuttaa tulosten luotettavuuteen. Ohjeet palautekyselyyn annettiin paikan päällä, millä pyrittiin saamaan mahdollisimman tarkkoja vastauksia ja varmistaa, että oppilaat vastaavat kyselyyn itsenäisesti.

Yksi oppilas oli jättänyt vastaamatta lomakkeen toiselle puolelle ja muutama oppilas oli myös vastannut joihinkin kohtiin kaksi vaihtoehtoa, vaikka tarkoitus oli vastata vain yhteen kohtaan. Näillä ei kuitenkaan ollut suurempaa merkitystä tuloksiin. Oppilaille olisi pitänyt kertoa selkeästi, että vain yhteen kysymykseen sai vastata useamman vaihtoehdon. Palautekyselyssä olisi voitu myös kysyä mikä olisi voinut saada oppilaat kokeilemaan Rope Skippingiä. Kysymyksiä ei kuitenkaan voinut olla kovin montaa, joten kyselyyn pyrittiin keräämään tärkeimmät kysymykset. Aikaa oli myös rajallisesti, mikä saattoi vaikuttaa ohjeidenannon tarkkuuteen sillä oppilaille piti jättää riittävästi aikaa vastata.

Kysymyslomakkeen avulla saatiin kuitenkin hyvää tietoa Rope Skippingin innostavuudesta jatkokehittämistä varten. Kysymyksistä tehtiin yksinkertaisia ja kaikki kysymykset olivat monivalintakysymyksiä, mikä helpotti niihin vastaamista (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 198 – 203). Kahteen kysymykseen sai myös perustella vapaasti mielipiteensä, tällä pyrittiin tarkentamaan vastauksia.

Kyselyssä on kuitenkin riskejä, sillä kaikki vastaukset eivät ole välttämättä luotettavia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195). Oppilaat vastasivat kuitenkin jokainen omaan paperiinsa eikä keskustelua ollut kyselyn aikana, mikä olisi voinut vaikuttaa vastauksiin.

Tulosten luotettavuus on silti otettava huomioon, vaikka kysely toimi vain yhtenä tiedonkeruumenetelmänä haastatteluiden ja havainnoinnin lisänä. Tämä oli kuitenkin huomioitu jo kehittämisprosessin alkuvaiheessa ja siksi haluttiin myös käyttää muita tiedonkeruumenetelmiä kyselyn lisäksi.

Haastatteluilla saatiin kerättyä paljon tietoa. Opettajien vastaukset olivat hyvin samankaltaisia, mikä vahvistaa niiden luotettavuutta, mutta tietysti ne ovat vain yksittäisten ihmisten näkökulmia. Opettajien haastattelun kysymykset koskivat Rope Skipping -kokeilujakson toteutumista ja miten opettajat kokivat materiaalin ja lajin tuomisen kouluille. Haastattelussa olisi pitänyt kysyä vielä tarkemmin sitä, miksi he joko käyttivät tai eivät käyttäneet annettua materiaalia kokeilujakson aikana ja oliko siitä apua vai ei, jotta olisi voitu tarkemmin saada tietoa siitä minkä tyyppisen materiaalin opettajat kokevat hyödylliseksi.

Havainnointi toimi myös isona osana tiedon keräämisessä ja se olikin merkittävä osa kehittämisprosessia. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkijan omilla havainnoilla ja tutkittavien kanssa keskustelulla on enemmän merkitystä kuin erilaisilla testeillä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 160 – 164). Havainnointi vahvisti haastatteluiden ja kyselyn avulla saatuja tuloksia. Havainnointi sopii tiedonkeruuseen myös siksi, koska kohderyhmänä olivat lapset (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 212 - 213).

Jos kokeilujakso olisi toteutettu useammalla koululla tai luokkia olisi ollut mukana enemmän, olisi voitu saada vielä luotettavampaa tietoa, koska testiryhmiä olisi ollut enemmän. Tällöin myös vastauksia olisi tullut enemmän niin oppilailta kuin myös opettajilta. Toisaalta tiiviit testiryhmät mahdollistivat tarkemman havainnoinnin ja aikataulullisesti oli mahdollista käydä keräämässä palautetta paikan päällä ja haastatella opettajia kasvotusten. Kokeilujakso kesti kaksi viikkoa, mikä on melko lyhyt aika. Toisaalta oppilaat olisivat voineet kylästyä, jos Rope Skippingiä olisi tarjottu pidemmälle kokeilujaksolle. Niin oltaisi kuitenkin voitu saada todellisempi kuva siitä, miten laji toimisi oikeasti aktivointikeinona ja voisiko se jäädä kouluille pysyvästi. Lyhyemmällä kokeilujaksolla pystyttiin kuitenkin keräämään tarvittavaa tietoa opinnäytetyölle asetettuja tavoitteita varten eikä sen kannalta ollut merkittävää, että kokeilujakso oli vain kaksi viikkoa pitkä.

Kvalitatiivisen tutkimuksen mukaisesti tietoa pyrittiin keräämään mahdollisimman luonnollisissa tilanteissa ja siksi kouluja ei haluttu liikaa ohjeistaa kokeilujakson toteuttamista varten (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 160 – 164).

Molemmat kokeiluun osallistuneista kouluista olivat liikunnallisia, mikä saattoi vaikuttaa tuloksiin. Jos kokeilussa olisi ollut mukana passiivisempia oppilaita, olisivat tulokset saataneet olla erilaisia. Opettajat olivat myös erittäin liikuntaan positiivisesti suhtautuneita,

mutta vastaukset olisivat voineet olla erilaisia jos opettajat eivät olisi pitäneet liikuntaa niin tärkeänä. Kokeilujakson tulokset ja toteutus olisivat voineet olla täysin erilaisia, jos mukana olisi ollut passiivisempia oppilaita. Opinnäytetyössä testattu toimintamalli koettiin kuitenkin toimivaksi ja sitä pystytään muokkaamaan kohderyhmälle sopivaksi jatkoa ajatellen. Kaikkia oppilaita ei kuitenkaan välttämättä voida Rope Skippingillä aktivoida, mutta tarkoitus olisikin saada mahdollisimman moni edes kokeilemaan. Tämä mahdollistaisi lajista innostumisen.

## **8.2 Kehittämisehdotukset**

Ideoita jatkokehittämistä varten syntyi koko prosessin ajan, mutta vasta palautekyselyiden ja haastatteluiden jälkeen muotoutui selkeämmin, mitä kehitettävää ilmeni. Liikkeiden taso oli molemmille ikäryhmille pääsääntöisesti sopiva, mutta kolmosluokkalaisille ja siitä nuoremmille olisi kuitenkin hyvä kehitellä helpotettuja versioita, apuliikkeitä ja harjoitteita, jotta innostus ei katoa, jos hypyt eivät heti onnistu. Näytetunnilla kokeiltavien liikkeiden tulisikin olla helppoja, jotta mahdollisimman moni pysyy mukana ja voi innostua lajista. Erityisesti pojille tulisi kehittää heitä innostavia elementtejä Rope Skippingiin, esimerkiksi pallon yhdistäminen narulla hyppelyyn. Rope Skippingiä kouluille opettamaan olisi hyvä saada myös poikia ja miehiä, jotta pojat saataisiin innostumaan enemmän. Tällä voitaisiin vahvistaa myös sitä kuvaa, että laji on tarkoitettu myös pojille.

Erilaisten haasteiden yhdistäminen Rope Skippingiin voisi myös saada lapsia innostumaan. Esimerkiksi Speed steps -nopeushaasteet, joissa kouluilla voitaisiin kirjata tuloksia ylös välitunnilla pidetyistä kisoista. Oppilaat voivat haastaa opettajia erilaisiin kilpailuihin ja opettajat voivat keksiä erilaisten materiaalien avulla haasteita oppilaille, joita he voivat suorittaa koulupäivän aikana. Haasteiden avulla voidaan motivoida lapsia aktiiviseen toimintaan, sillä usein lapset innostuvat erilaisista haasteista ja kilpailuista. Koulut voivat myös järjestää erilaisia Rope Skipping kisoja ja näytöksiä oman koulun sisällä tai haastaa muita kouluja mukaan. Ideana nousi myös kouluilla järjestettävät Rope Skipping -kerhot. Kerhojen tarkoituksena olisi opettaa hyppyjä ja kerhoon osallistuneiden kesken järjestää kisoja koulupäivien aikana. Tätä kautta myös muut oppilaat voisivat innostua lajista, kun näkevät muiden suorituksia. Myös erilaiset kilpailuhenkiset materiaalit nousivat esille, jotta lajista innostuneet voisivat edetä pidemmälle eikä innostus katoaisi. Tällä saataisiin myös monipuolistettua Rope Skippingin harjoittelua.

Tulevia näytetunteja varten kolmosluokille ja siitä nuoremmille tulisi tehdä näytetuntiin kuuluvasta diaesityksestä havainnollistavampi ja liittää siihen enemmän kuvia ja vähemmän tekstiä. Double Dutch -hypyistä olisi myös hyvä tehdä selkeää lisämateriaalia, sillä ne

osoittautuivat haastaviksi. Materiaalissa oli animaatiokuvia Single Rope -hypyistä ja näitä voitaisiin tehdä myös Long Rope - ja Double Dutch -hypyistä. Näytetunneilla tulisi myös olla riittävästi pitkiä Long Rope -ja Double Dutch -naruja, etenkin jos ryhmät ovat suuria. Tämä takaisi sen että, jonottamista ei olisi niin paljon ja kaikki ehtisivät kokeilla hyppyjä, mikä on myös edellytys lajista innostumiselle. Lajin leviäminen kouluille mahdollistaisi harrastajamäärän kasvun ja tulevaisuudessa lajia voisi mahdollisesti harrastaa seurojen toimesta myös kilpailuihin tähdäten.

### **8.3 Opinnäytetyön vaikuttavuus ja jatkosuunnitelmat**

Opinnäytetyö on ollut merkittävä lähtölaukaus lajin tuomiselle Suomeen. Se toimii starttina ja pohjana lajin kansalliselle kehitykselle. Työn vaikuttavuutta voidaan tarkemmin tarkastella vuoden päästä, kun nähdään onko toiminnan muutos koulujen välituntiliikunnassa ja liikuntatunneilla saatu aikaiseksi. (Lappalainen 8. – 10.2016.) Opinnäytetyöntekijän näkökulmasta työn vaikuttavuus on ollut merkittävä, sillä se on ollut onnistunut toiminnan aloittaja ja sillä on saavutettu ne tavoitteet, jotka opinnäytetyön tekijä sekä Voimisteluliitto asettivat työlle suunnitteluvaiheessa. Opinnäytetyössä tehty pilottikokeilu tehtiin avoimesti ja se sai näkyvyyttä, minkä vuoksi muutamat koulut ovatkin jo tilanneet vastaavanlaista Rope Skipping opetusta kouluilleen, vaikka Rope Skipping -mallia ei ole vielä konseptoitu (Lappalainen 8. – 10.2016).

Rope Skippingin kehittämistä tehdään jatkossakin kokeilukulttuurin hengessä ja tavoitteena on herättää aktiivista kiinnostusta lajia kohtaan. Vuoden 2017 aikana Rope Skippingin -kehittämisosprosessi etenee Voimisteluliitossa osana isompaa Tunti lisää liikuntaa ja voimistelu osaksi koulupäiviin -prosessia. Myöhemmin keväällä 2017 lajia on tarkoitus lähteä levittämään kouluille näytetuntien avulla. Suunnitteilla on myös Rope Skipping -materiaalia koulujen käyttöön. Koulukiertue pyritään ajoittamaan huhtikuusta syyskuulle, koska Rope Skippingistä toivotaan nimenomaan välituntiaktivaattoria ja näytetunnit halutaan pitää ulkona. Syksyn 2016 aikana Voimisteluliitto kouluttaa viidellä eri alueella liikunnanopettajia ja samassa tilaisuudessa järjestetään myös 30 min Rope Skipping -kokeilu, jossa jalkautetaan opinnäytetyössä tehtyjä materiaaleja opettajille. Tarkoituksena on herättää mielenkiintoa lajia kohtaan, jotta sillä voitaisiin myöhemmin aktivoida koululaisia laajemmin. (Lappalainen 8. – 10.2016.)

Rope Skippingistä tullaan järjestämään koulutus lajista kiinnostuneille 12.2.2017. Koulutuksen tavoitteena on aktivoida seuroja kokeilemaan lajia ja perustamaan Rope Skipping -ryhmiä ja viedä lajia oheisharjoitteeksi jo olemassa oleviin ryhmiin. Tulevaisuudessa on tarkoitus saada Rope Skippingiä leviämään seuroihin ja sitä kautta kouluille, sillä Voimis-

teluliitolla ei ole riittäviä resursseja hoitaa Rope Skippingin levittämistä kouluille kokonaan itse. (Lappalainen 8. – 10.2016.)

Voimisteluliitto toteuttaa Rope Skipping -pilottikokeilun telinevoimisteluseuran ideapäivään sekä rakentaa materiaaleja koulutuksia varten. Tarkoitus on tehdä myös Rope Skipping -markkinointivideo vielä syksyn 2016 aikana. Jatkossa Voimisteluliitto järjestää #haastaope -kampanjan, jossa oppilaat voivat kisata opettajia vastaan Speed steps -kilpailumuodossa. Heräsi myös ajatus lajin viemisestä salibandy ja jääkiekko maailmaan ja Rope Skippingiä onkin tarkoitus esitellä lajien messuilla 4.11.2016. Rope Skippingiä tullaan siis jatkossa kehittämään eteenpäin sen tuomiseksi Suomeen ja lajista toivotaan pysyvää aktivointikeinoa koulujen välitunneille. (Lappalainen 8. – 10.2016.)

## Lähteet

- Berg, P. & Piirtola, M. 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – tutkimuskatsaus 2000 – 2012. Liikuntatieteellinen seura ry. Helsinki.
- EDU.fi 2016a. Liikunnan opetuksen tavoitteet vuosiluokilla 1–2, 3–6 ja 7–9. Fyysinen, sosiaalinen ja psyykkinen toimintakyky. Luettavissa: [http://www.edu.fi/ops2016\\_tukimateriaalit/liikunnan\\_opetuksen\\_tavoitteet](http://www.edu.fi/ops2016_tukimateriaalit/liikunnan_opetuksen_tavoitteet). Luettu: 19.8.2016.
- EDU.fi 2016b. OPS 2016 liikunnan tukimateriaalit. Luettavissa: [http://www.edu.fi/ops2016\\_liikunnan\\_tukimateriaalit](http://www.edu.fi/ops2016_liikunnan_tukimateriaalit). Luettu: 19.8.2016.
- EDU.fi 2016c. Liikunnan tehtävä. Fyysinen aktiivisuus – vaihtoehto istuvalle elämäntavalle. Luettavissa: [http://www.edu.fi/ops2016\\_tukimateriaalit/liikunnan\\_tehtava](http://www.edu.fi/ops2016_tukimateriaalit/liikunnan_tehtava). Luettu: 2.9.2016.
- EDU.fi 2014a. Teknologia liikunnanopetuksessa. Luettavissa: [http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/teknologia\\_liikunnanopetuksessa](http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/teknologia_liikunnanopetuksessa). Luettu 10.9.2016.
- EDU.fi 2014b. Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen. Luettavissa: [http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/teknologia\\_liikunnanopetuksessa/fyysisen\\_toimintakyvyn\\_kehittaminen](http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/teknologia_liikunnanopetuksessa/fyysisen_toimintakyvyn_kehittaminen). Luettu: 10.9.2016.
- EDU.fi 2014c. Fyysiset ominaisuudet. Luettavissa: [http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/teknologia\\_liikunnanopetuksessa/fyysisen\\_toimintakyvyn\\_kehittaminen/fyysiset\\_ominaisuudet](http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/teknologia_liikunnanopetuksessa/fyysisen_toimintakyvyn_kehittaminen/fyysiset_ominaisuudet). Luettu: 10.9.2016.
- Finlands Svenska Idrott 2016a. Finlands Svenska Idrott suomeksi. Luettavissa: [http://www.idrott.fi/sv/startsidan/fsi\\_suomeksi/](http://www.idrott.fi/sv/startsidan/fsi_suomeksi/). Luettu: 19.9.2016.
- Finlands Svenska Idrott 2016b. Hoppa rep. Luettavissa: [http://www.idrott.fi/sv/verksamhet/bum/skolidrott/hoppa\\_rep/](http://www.idrott.fi/sv/verksamhet/bum/skolidrott/hoppa_rep/). Luettu: 19.9.2016.
- Fogelholm, M. 2007. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta. Duodecim. UKK-instituutti, s. 76 - 87. 2. uudistettu painos. kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Gallahue, D. & Clealand, F. 2003. Delopemental Physical Education for All Children. Fourth Edition. Human Kinetics. Champaign.

Hakkarainen, H. 2009. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 73 – 102. 1.painos. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hiltunen, P. 2001. Liikunnan iloa! Terveellisen liikunnan opas kaikenikäisille. Otava. Helsinki.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus, HYY yhtymä. Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Tammi. Helsinki.

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Teoksessa Tammelin, T & Karvinen, J. (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, s. 16 – 31. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Heinonen, O. & Tammelin, T. 2008. Kouluikäisen fyysinen aktiivisuus, kunto ja terveys. Kestävyyskunto. Teoksessa Tammelin, T & Karvinen, J. (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, s. 67 - 68. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Heinonen, T. 12.11.2015. Tunti lisää liikuntaa lasten ja nuorten päivään. Valtion Liikuntaneuvosto – blogi. Luettavissa: [http://www.liikuntaneuvosto.fi/ajankohtaista/blogi/tunti\\_lisaa\\_liikuntaa\\_lasten\\_ja\\_nuorten\\_paivaan.724.blog?81\\_o=5](http://www.liikuntaneuvosto.fi/ajankohtaista/blogi/tunti_lisaa_liikuntaa_lasten_ja_nuorten_paivaan.724.blog?81_o=5). Luettu: 13.8.2016. Valtion Liikuntaneuvosto 2015.

International Rope Skipping Federation 2015a. FISAC-IRSF History: 1995-present. Luettavissa: <https://www.fisac-irsf.org/fisac-irsf-history.html>. Luettu: 27.8.2016.

International Rope Skipping Federation 2015b. Rope Skipping History. Luettavissa: <https://www.fisac-irsf.org/rope-skipping-history.html>. Luettu: 27.8.2016.



International Rope Skipping Federation 2004. Rope Skipping Didactical. CD.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilinjuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä

Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Opetushallitus ja Koululiikuntaliiton julkaisuja. Luettavissa: [http://www.kll.fi/filebank/62-liikunnalliset\\_perustaidot\\_netti.pdf](http://www.kll.fi/filebank/62-liikunnalliset_perustaidot_netti.pdf). Luettu: 13.9.2016.

Karjalainen, S. & Käyrä, M. 2007. Koulupiha liikunnan mahdollistajana. Oulun yliopisto. Kasvatustieteen Pro gradu-tutkielma. Luettavissa: <http://docplayer.fi/1986042-Kasvatustieteiden-tiedekunta.html>. Luettu: 19.8.2016.

Kauppila, T. 2015. Fyysistä aktiivisuutta lisäävän teemaviikon järjestäminen kouluissa. Opettajien kokemuksia Jyväskylän Täydellinen kouluviikko – hankkeesta keväällä 2014. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/47172/URN-NBN-fi-jyu-201509233242.pdf?sequence=4>. Luettu: 18.8.2016.

Karvinen, J. 2008. Suositusten toteutuminen. Teoksessa Tammelin, T & Karvinen, J. (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, s. 32 - 34. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Karvonen, P 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. 1.painos. Tammi. Tampere.

Laakso, L. 2008. Sosiaalinen ja eettinen kehitys. Teoksessa Tammelin, T & Karvinen, J. (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, s. 64 - 66. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Laitinen, J. 2015. Koulu 2.0 - Teknologia tulee vauhdilla luokkiin, ovatko koulut siihen valmiita? Etelä-Suomen Sanomat. Luettavissa: <http://www.ess.fi/uutiset/kotimaa/2015/08/30/koulu-2.0---teknologia-tulee-vauhdilla-luokkiin-ovatko-koulut-siihen-valmiita>. Luettu: 10.9.2016.

Lappalainen, L. 8. – 10. 2016. Voimistelutoiminnan suunnittelija. Suomen Voimisteluliitto. Haastattelu. Helsinki.

Liikkuva koulu 2012. OPS 2016. Uudistuva OPS tukee aktiivisempaa koulupäivää. Luettavissa: <http://www.liikkuvakoulu.fi/ops2016>. Luettu: 17.8.2016.

Lintunen, T. & Rovio, E. 2009. Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin. Ryhmäprosessit. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa, s. 13 – 28. Liikuntatieteellinen Seuran julkaisu nro 163. Helsinki.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Kasvun yleispiirteet. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Nissilä, M. 2015. Ops! Oppiminen uusiksi. Ennen kysyttiin: mitä? Nyt kysytään: miten? Tämä näkökulman muutos kuvaa perusopetuksen opetussuunnitelmauudistusta. Opettaja 1/2015. Luettavissa: <http://www.opettaja.fi/cs/opettaja/jutut?juttuID=1408910277036>. Luettu: 26.8.2016.

Nupponen, M., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN -tutkimus: 3 – 12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001 – 2003 menetelmistä ja tuloksista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. Jyväskylä.

Opetushallitus 2014a. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallituksen julkaisuja, Määräykset ja ohjeet 2014:96. Luettavissa: [http://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf). Luettu 2.8.2016.

Opetushallitus 2014b. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Luettavissa: [http://www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/opetussuunnitelmien\\_ja\\_tutkintojen\\_perusteet/perusopetus](http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/perusopetus). Luettu: 1.8.2016

Opetushallitus 2012. Sosiaalisuus ja liikunnallisuus edistävät oppimistaitojen kehitystä. Opetushallituksen lehdistötiedote 6.2.2012. Teoksessa Kujala, T., Krause, C., Sajaniemi, N., Silvén, M., Jaakkola, T. & Nyyssölä, K. (toim.) Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Tilastokeskus. Luettavissa: <http://www.oph.fi/lehdistotiedotteet/2012/007>. Luettu: 17.8.2016.

Peruskouluasetus 25.1.1991/176. 3. luku, 23 §. Luettavissa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/kumotut/1984/19840718#L3P23>: Luettu: 24.9.2016.

Pietilä, M. 3.2.2014. Liikunnasta hyvinvointioppiaine. OPS 2016 - OPS-blogi. Luettavissa:

[http://www.oph.fi/ops2016/blogi/103/0/liikunnasta\\_hyvinvointioppiaine](http://www.oph.fi/ops2016/blogi/103/0/liikunnasta_hyvinvointioppiaine). Luettu: 26.8.2016.

Rope Skipping Canada 2016a. What is Rope Skipping? Luettavissa:

<http://www.ropeskippingcanada.com/index.php/what-is-rope-skipping/>. Luettu: 8.9.2016.

Rope Skipping Canada 2016b. About. Luettavissa:

<http://www.ropeskippingcanada.com/index.php/about/>. Luettu: 8.9.2016.

Rope Skipping Canada 2016c. Single Rope Skill Development Manual. Level 1 – 6.

Sakshi 2016. 14 Amazing Benefits Of Skipping Exercises For Your Body. Stylecraze 61 posts. Luettavissa: <http://www.stylecraze.com/articles/amazing-benefits-of-skipping-exercises-to-include-in-your-workout/>. Luettu: 2.9.2016.

Suomen Voimisteluliitto 2015a. Suomen Voimisteluliitto lyhyesti. Luettavissa:

<http://www.voimistelu.fi/fi/Liitto/Lyhyesti>. Luettu: 2.8.2016.

Suomen Voimisteluliitto 2015b. Lasten jumpassa otetaan iloisen liikkujan ensiaskeleet.

Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/Lapset-ja-nuoret/Lasten-voimistelu>. Luettu: 8.2.2016.

Suomen Voimisteluliitto 2016. Voimistelu osaksi koulupäivää. Hanke hakemus.

Svenska nu 2016. Hoppa rep! Luettavissa: <http://svenskanu.fi/hoppa-rep/>. Luettu: 19.9.2016.

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Opetushallituksen julkaisuja 2012:2. Luettavissa: [http://www.oph.fi/download/144729\\_Liikunta\\_ja\\_oppiminen\\_2.pdf](http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf). Luettu 8.1.2016.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus. Jyväskylä.

Temala, R. & Polvi, S. 2014. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Liikunta sosiaalisen kasvun ympäristönä. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede, s. 628 – 638. 3.-7.painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Terve koululainen 2016a. Liikunnan vaikutukset. Fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia liikunnasta. Luettavissa:

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset>. Luettu: 16.8.2016.

Terve koululainen 2016b. Fyysinen aktiivisuus. Luettavissa:

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus>. Luettu: 18.8.2016.

The Jump Rope Institute 2016. Benefits of jumping rope. Luettavissa:

<http://www.jumpropeinstitute.com/benefits.htm>. Luettu: 2.9.2016.

Turpeinen, S., Jaako, J., Kankaanpää, A. & Hakamäki, M. 2011. Liikunta ja tasa-arvo 2011. Sukupuolten tasa-arvon nykytila ja muutokset Suomessa. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:33. Luettavissa:

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM33.pdf?lang=fi>. Luettu: 27.8.2016.

UKK-instituutti 2014. Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena. Luettavissa:

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/ikakaudet/liikunta\\_vaikuttaa\\_lasten\\_ja\\_nuorten\\_kehitykseen](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen). Luettu: 16.8.2016.

UKK-instituutti 2006. Terveysliikunnan tutkimusuutiset 2006. Lasten liikunta. Teoksessa Järvinen, B. & Savolainen, E. (toim.). Terveysliikunnan tutkimusuutiset 2006, s. 3 – 4. UKK-instituutti. Tampere.

Vahasalo, R. 6.6.2014. VLN:n varajäsen Raija Vahasalo: Kolme teesiä nuorten saamiseksi liikkumaan. Valtion Liikuntaneuvosto – blogi. Luettavissa:

[http://www.liikuntaneuvosto.fi/ajankohtaista/blogi/vln\\_n\\_varajasen\\_raija\\_vahasalo\\_kolme\\_teesia\\_nuorten\\_saamiseksi\\_liikkumaan.608.blog](http://www.liikuntaneuvosto.fi/ajankohtaista/blogi/vln_n_varajasen_raija_vahasalo_kolme_teesia_nuorten_saamiseksi_liikkumaan.608.blog). Luettu: 13.8.2016.

Valo 2016. Sport.fi. Harrastaminen koulussa. Monipuolista liikuntaa koulupäivän yhteydessä. Luettavissa: <http://www.sport.fi/koulu/harrastaminen-koulussa--2>. Luettu: 19.8.2016.

Valtion Liikuntaneuvosto 18.12.2013. Valtion liikuntaneuvosto: Liikunnan edistäminen otettava vakavasti yhteiskunnallisessa päätöksenteossa. Valtion Liikuntaneuvosto - Blogi. Luettavissa: [http://www.liikuntaneuvosto.fi/ajankohtaista/blogi/valtion\\_liikuntaneuvosto\\_liikunnan\\_edistaminen\\_otettava\\_vakavasti\\_yhteiskunnallisessa\\_paatoksenteossa.581.blog?81\\_o=9](http://www.liikuntaneuvosto.fi/ajankohtaista/blogi/valtion_liikuntaneuvosto_liikunnan_edistaminen_otettava_vakavasti_yhteiskunnallisessa_paatoksenteossa.581.blog?81_o=9). Luettu: 19.8.2016.

World Inter School Rope Skipping Championships 2016. Tietoja sivusta World Inter School Rope Skipping Championships. Luettavissa: [https://www.facebook.com/inter.school.rope.skipping/about/?entry\\_point=page\\_nav\\_about\\_item&tab=page\\_info](https://www.facebook.com/inter.school.rope.skipping/about/?entry_point=page_nav_about_item&tab=page_info). Luettu: 24.9.2016.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. LK-KIRJAT. Helsinki.

## Liitteet

### Liite 1. Näytetunnin tuntisuunnitelma

#### Rope Skipping kouluille – näytetunnin tuntisuunnitelma

**Ohjaajat:** Anniina Termonen ja Liisa Lappalainen

**Tunnin pituus:** 45 - 60 min

**Kohderyhmä:** 3.- ja 5.-luokkalaiset

**Välineet:** Tietokone (Diaesitys ja videot), hyppynarut, tulostetut materiaalit, pilli

**Tunnin tavoitteet:** Tavoitteena on saada lapset innostumaan ja tutustumaan Rope Skippingiin, jotta heidän olisi helpompi kokeilujakson aikana lähteä itsenäisesti kokeilemaan harjoitteita. Tavoitteena on myös havainnoida lasten suhtautumista Rope Skippingiin ja kartoittaa hyppyjen tasoa.

##### Aloituis

Aloituis luokassa, jossa käydään läpi mitä Rope Skipping on. Tämän jälkeen siirrytään ulos toiminnalliseen osuuteen. Esitykseen ja ulos siirtymiseen on varattu noin 15 min. Liikkeet käydään läpi niin, että jokainen saa kokeilla niitä. Tarkoitus ei ole tunnin aikana varsinaisesti opetella hyppyjen suorittamista vaan kokeilla eri hyppyjä.

##### Single Rope (noin 10 - 15 min)

- Juoksu narulla ympäri pihaa (alkulämmittely)
- Perushyppy välihyppyllä ja ilman välihyppyä
- Slalom eli sivulta sivulle hyppy
- Kello/Bell eli edestä taakse hyppy
- Haarahyppy (Side straddle)
- Hiihtäjä (Forward straddle)
- Side Swing eli hyppy ja narun sivulle heilautus
- Tuplahyppy (Double under)
- Ristiin-auki-hyppy (Criss-cross)
- Sammakkohyppy (Frog)

##### Long Rope (noin 5 - 10 min)

Jaetaan ryhmä useampaan pieneen ryhmään ja annetaan jo valmiiksi kaksi pitkät narut ryhmille. Pyörittäjinä voivat toimia opettajat ja osa oppilaista, jos joku ei voi esimerkiksi osallistua muuten toimintaan. Pyörittäjiä voidaan vaihdella.

- Läpijuoksu
- Hyppy pitkällä narulla
- Kaksi hyppääjää sisällä

##### Double Dutch (noin 5 - 10 min)

Double Dutch harjoitteet voidaan suorittaa samoissa pienryhmissä.

- hyppy kahdella narulla (voi aloittaa keskeltä)
- Hyppy juoksusta naruun sisälle

Lopuksi kerätään oppilaat vielä yhteen ja kysellään fiiliksiä ja annetaan ohjeistus tulevia kokeiluvuikkoja varten. Hyppynarut ja materiaalit jätetään luokkaan.



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO

# ROPE SKIPPING

## Single Rope -harjoitteita

- Single Rope narun pituus on hyvä, kun seisot narun keskiosan päällä ja kahvaosat ylettyvät kainaloihin.
- Narua pyöritetään ranteilla.
- Hyppyjä voi kokeilla ensin ilman narua ja sitten narun kanssa.

1. Perushyppy ilman välihyppyä ja välihypyn kanssa

2. Hyppy sivulta sivulle (Slalom)



3. Hyppy edestä taakse (Kello/Bell)



4. Haarahyppy (Side straddle)



5. Hiihtäjä (Forward straddle)

6. Sivuheilautus ja hyppy (Side swing)



7. Hyppy ristiin auki (Criss-cross)



Anniina Termonen 2016

#### 8. Tuplahyppy

- naru alittaa jalat kaksi kertaa yhden hypyn aikana



#### 9. Speed steps

- naru alittaa jalat vuorotellen aivan kuin juoksisit narun sisällä paikallaan
- nopeat hyppyt onnistuvat helpommin lyhyemmällä narulla

#### 10. Sammakko (Frog)

- helpota liikettä jäämällä punnerrusasentoon käsilläseisonnasta sijasta



Käy katsomassa edellä esitellyt liikkeet videolta!

### SINGLE ROPE VIDEO

## Long Rope -harjoitteita

- Harjoituksiin tarvitaan pitkä naru (noin 4 metriä).
- Narua pyörittää kaksi henkilöä ja muut hyppivät.
- Yhdistele ja kokeile erilaisia Single Rope hyppyjä Long Rope hyppyyn.

#### 1. Läpi juoksu

- yritä juosta narun läpi osumatta siihen

#### 2. Narun sisään meno ja ulos tulo

- narun sisään meneminen ja ulos tuleminen on helpompaa läheltä narun pyörittäjää

#### 3. Kaksi hyppijää

#### 4. Single Rope perushyppy yhdistettynä Long Rope hyppyyn

- Single Rope ja Long Rope narun pyörittäminen aloitetaan samaan aikaan
- kun perushyppy sujuu, kokeile myös muita Single Rope hyppyjä Long Rope narun sisällä

Käy katsomassa edellä esitellyt liikkeet videolta!

### LONG ROPE VIDEO



## Double Dutch -harjoitteita

- Double Dutch on tekniikka, jossa hypätään kahdella pitkällä narulla samaan aikaan.
- Harjoittele ensin narujen pyörittäminen ja sitten vasta hyppiminen.
- Yhdistelemällä ja kokeilemalla erilaisia hyppyjä ja liikkeitä Double Dutch hyppyyn, saat lisää haastetta harjoitteluun.

1. Sisään meno, hyppiminen ja ulos tulo
  - narujen sisään meneminen ja ulos tuleminen on helpompaa läheltä narujen pyörittäjää
  - Double Dutch hypyn voi aloittaa myös niin, että narut ovat paikallaan ja hyppijä seisoo valmiina niiden välissä, pyörittäminen ja hyppiminen aloitetaan samaan aikaan
2. Double Dutch yhdistettynä pyörimiseen
  - kun perus hyppy sujuu, yhdistele siihen muita hyppyjä ja liikkeitä

Käy katsomassa edellä esitellyt liikkeet videolta!

### DOUBLE DUTCH VIDEO

Lähteet:

Animaatiokuvat: Jimmy Pulli (Finland Svenska Idrott r.f:  
[http://www.idrott.fi/sv/verksamhet/bum/skolidrott/hoppa\\_rep/trick/](http://www.idrott.fi/sv/verksamhet/bum/skolidrott/hoppa_rep/trick/))

*Voimistelu liikuttaa!*

Suomen Voimisteluliitto | Hämeentie 105 A | 00550 Helsinki | [www.voimistelu.fi](http://www.voimistelu.fi)

Anniina Termonen 2016

### Liite 3. Oppilaiden palautekysely

#### Palautekysely Rope Skipping -kokeilujaksosta

Vastaa kysymyksiin ympyröimällä sopivin vaihtoehto. Lisäkysymyksiin (Miksi?) voit kirjoittaa vapaasti perustelun vastaamallesi vaihtoehdolle.

Olen: TYTTÖ POIKA

Ikä: \_\_\_\_\_

1. Kuinka hauskaa ja innostavaa Rope Skipping oli?

Tosi hauskaa

Hauskaa

Innostuin vähän

En pitänyt ollenkaan

Miksi?

2. Kokeilitko Rope Skippingiä kahden viikon kokeilujakson aikana koululla? KYLLÄ EN

Jos vastasit KYLLÄ, ympyröi vielä yksi tai useampi vaihtoehto alapuolelta.

Kokeilin Rope Skippingiä:

Itsenäisesti

Ryhmässä

Opettajan ohjaamana

3. Voisitko kokeilla Rope Skippingiä uudelleen? KYLLÄ EN OSAA SANOA EN

Miksi?

---

4. Mikä auttoi parhaiten oppimaan Rope Skipping hyppyjä?

Kuvat

Videot

Kirjalliset ohjeet

Opettajan tai ohjaajan pitämä ohjaus

---

5. Olivatko Rope Skipping hypyt

Liian helppoja

helppoja

Sopivia

Vaikeita

Liian vaikeita

---

KIITOS VASTAUKSISTA! ☺

## Liite 4. Opettajien haastattelun kysymykset

### Opettajien haastattelu

1. Miten kokeilujakso toteutui ja sujui koulullanne?
  - ryhmissä/yksin/ohjatusti
  - Innostuivatko lapset Rope Skippingistä?
  - Voisiko toimia jatkossakin oppilaiden aktivointikeinona?
  - Koetko Rope Skippingin sopivaksi koulumaailmaan?
  - Käytettiinkö annettua materiaalia apuna? Miten?
2. Miten koet vastaavanlaisten Rope Skipping näytetuntien ja materiaalin toimivan kouluilla?
  - Olisiko näytetunnit hyvä tapa innostaa lapsia kokeilemaan Rope Sippingiä?
  - Voisiko pelkkä kouluille annettava materiaali toimia ilman näytetunteja?
  - Miten koet materiaalin/videomateriaalin toimivuuden opettamisen apuvälineenä?
  - Millaista materiaalin tulisi olla?
  - Voisivatko Rope Skipping videot toimia oppilaiden itsenäisessä harjoittelussa alakouluilla?
3. Voisiko Rope Skippingiä mielestäsi yhdistää muihin oppitunteihin?
4. Koetko opettajan roolin tärkeänä oppilaiden koulupäivän aktivoinnissa?
  - Lähtevätkö oppilaat helposti itsenäisesti toteuttamaan liikuntaa välitunneilla vai tarvitaanko siinä opettajien apua?
5. Mitä haasteita koet Rope Skippingissä ajatellen sen tuomista alakouluille?